

Cette action vous est proposée dans le cadre de la **conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie**.

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Action menée avec le soutien de la  **CNSA**
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



RENCONTRE SANTÉ



ACTIVITÉ PHYSIQUE

➤ EN AVANT, MARCHÉ !

Du 19 mai au 3 juillet 2025

➤ De 10h à 12h ou de 14h à 16h

➤ Amélie-les-Bains • Ile-sur-Têt
Prats-de-Mollo-la-Preste •
Villeneuve-la-Rivière •

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

➤ Partenaires





La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien du capital santé. La marche, est une activité particulièrement accessible notamment pour les seniors. Elle permet d'entretenir son système cardiovasculaire et de se tonifier en douceur. Pratiquée au quotidien, la marche permet d'améliorer aussi bien notre santé physique que mentale.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, participez gratuitement à **un cycle d'ateliers** pour découvrir différents types de marches pour varier les plaisirs et l'intégrer dans les activités du quotidien.

AU PROGRAMME :

» Atelier 1 - Balade botanique

Une balade, en pleine nature, permettra de découvrir les plantes et leurs vertus : conseils et informations sur la faune, la flore, l'environnement et sa préservation.

» Atelier 2 - Balade contée

Un conteur racontera des histoires, des légendes ou des anecdotes liées aux lieux visités. Cette expérience immersive combine découverte de la nature et/ou du patrimoine et activité physique.

» Atelier 3 - Activité physique adaptée

Lors de cet atelier, seront présentés les bienfaits de l'activité physique en faisant un focus sur les notions de sédentarité et d'inactivité physique.

» Atelier 4 - Marche nordique

La marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons : une occasion de découvrir une autre façon de marcher.

» Atelier 5 - Randonnée

Adaptée à tous les niveaux, les participants exploreront des paysages naturels tout en pratiquant de l'exercice physique.

» Atelier 6 - Balade sophrologie

Marcher, respirer, méditer, connecter notre corps aux milieux naturels, développer nos sens... Ce moment qui privilégie la marche et la détente au grand air, permet de se déconnecter du stress et d'oublier ses pensées négatives.

Prévoir des chaussures et une tenue adaptées à la balade en nature ainsi qu'une bouteille d'eau. En fonction de la météo, un chapeau et des lunettes de soleil peuvent être bienvenus.



AGENDA

Tous les lundis du 19 mai au 30 juin

(pas d'ateliers le 9 juin)

» De 10h à 12h : **Ille-sur-Têt**

» De 14h à 16h : **Villeneuve-la-Rivière**

Tous les jeudis du 22 mai au 3 juillet

(pas d'ateliers le 29 mai)

» De 10h à 12h : **Amélie-les-Bains**

» De 14h à 16h : **Prats-de-Mollo-la-Preste**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

05 31 48 11 55 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)