

Cette action vous est proposée dans le cadre de la **commission 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 commission 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



RENCONTRE SANTÉ



ACTIVITÉ PHYSIQUE

➤ **SENIORS : RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI AVEC LA SELF-DÉFENSE !**

Du 10 juin au 10 juillet 2025

➤ De 10h à 12h

➤ **Gallargues-le-Montueux • Jonquières-Saint-Vincent**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

➤ **Partenaires**



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



Avec l'avancée en âge, on peut se sentir plus vulnérable, et il est possible de développer des craintes relatives à notre environnement. Il est prouvé que des programmes de self défense permettent de redonner confiance en soi, de renforcer l'estime de soi, de renforcer le sentiment d'auto-efficacité, mais également de renforcer ses capacités physiques.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de la commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, participez à un **cycle de 5 séances hebdomadaires** « Seniors : renforcer la confiance en soi avec la self-défense » animé par un moniteur de self-défense.

AU PROGRAMME :

» **Atelier 1 - Qu'est-ce que la self-défense**

Présentation d'exercices d'équilibre, de mouvements d'esquive et de positions de protection. Quel est le rôle des cris d'alerte et de l'expression d'une combativité permettant souvent de mettre en fuite des agresseurs.

» **Atelier 2 - Les techniques d'évitement**

Travail autour de 3 actions (tirer, pousser, saisir) tout en veillant au maintien de l'équilibre. Les participants pourront également s'essayer à des manœuvres de dégagement et des parades face à un agresseur.

» **Atelier 3 - Self-défense et self-contrôle**

Les frappes et l'utilisation des éléments présents dans l'environnement pour se défendre. Le moniteur montrera les conséquences du recours à toute forme de violence en démontrant que la self-défense est d'abord du self-contrôle.

Prévoir une tenue et des chaussures confortables, ainsi qu'une bouteille d'eau

» **Atelier 4 - Cas concrets**

Mise en situation et travail sur des agressions courantes. Le moniteur abordera les différentes façons de se protéger lorsque l'on se retrouve au sol au moment d'une agression.

» **Atelier 5 - Prévention**

Quelles sont les attitudes à avoir permettant de réduire les risques d'agressions et d'arnaques (y compris sur internet).



AGENDA

Rendez-vous à Gallargues-le-Montueux
de 10h à 12h :

- | | |
|-----------------|---------------------------------|
| » mardi 10 juin | » mardi 1 ^{er} juillet |
| » mardi 17 juin | » mardi 8 juillet |
| » mardi 24 juin | |

Rendez-vous à Jonquières-Saint-Vincent de 10h à 12h :

- | | |
|-----------------|--------------------|
| » jeudi 12 juin | » jeudi 3 juillet |
| » jeudi 19 juin | » jeudi 10 juillet |
| » jeudi 26 juin | |

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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