

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



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

➤ SENIORS, LES VOIX DU BIEN-ÊTRE

Du 15 septembre au 14 octobre 2025

➤ De 10h à 12h ou de 14h à 16h

➤ Balaruc-les-Bains • Mèze
Neffies • Saint-Pons-de-Mauchiens
Lieux précis communiqués lors de l'inscription

➤ **Partenaires**





Chanter ensemble, un remède anti-stress ? La science l'affirme : partager des chansons avec d'autres stimule le bien-être mental et renforce les liens sociaux. En plus de ses atouts pour la respiration ou le cœur, cette activité collective apaise l'esprit et crée une dynamique positive contre l'isolement. Prêt à tester ? Inscrivez-vous !

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de la conférence des financeurs de l'Hérault, participez à un **cycle d'ateliers** lors de cinq rendez-vous hebdomadaires de deux heures.

AU PROGRAMME :

✦ Atelier 1 - Gestion des émotions

- Identification et définition des émotions
- Repérage de ses propres émotions et des facteurs déclenchants
- Mieux anticiper ses émotions afin de mieux les gérer.

✦ Atelier 2 - Posture et respiration grâce au chant

- La posture • La respiration • La phonation, les différents sons
- Échauffements et exercices de découverte et d'agilité vocale
- Chant en chorale à l'unisson ou à deux voix.

✦ Atelier 3 - Pensée positive et estime de soi

- Exprimer ses représentations, écouter celles des autres et prendre conscience de son point de vue personnel
- Renforcer l'estime de soi
- Renforcer la valorisation et la confiance en soi
- Savoir écouter le texte des chansons, savoir lâcher prise et se laisser entraîner par le rythme.

✦ Atelier 4 - Les différents types de voix

- L'appareil vocal et comment bien chanter
- Les différentes voix, les registres Hommes-Femmes
- Échauffements et exercices de découverte et d'agilité vocale
- Chant en chorale à l'unisson ou à deux voix.

✦ Atelier 5 - Chanter ensemble

- Échauffements et exercices de découverte et d'agilité vocale
- Chant en chorale à l'unisson ou à deux voix
- Chorale



AGENDA

Tous les lundis

du 15 septembre au 13 octobre

➤ De 10h à 12h : **Neffies**

➤ De 14h à 16h : **Saint-Pons-de-Mauchiens**

Tous les mardis

du 16 septembre au 14 octobre

➤ De 10h à 12h : **Balaruc-les-Bains**

➤ De 14h à 16h : **Mèze**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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