

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



➤ **MON DOS, MA SANTÉ !**

**Du 8 septembre
au 18 novembre 2025**

➤ De 10h à 12h ou de 13h45 à 15h45

➤ **Carmaux • Damiatte • Lautrec**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2025 - Crédit photo : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique.



Partenaires



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



80 % des Français auront un mal de dos dans leur vie. Pour autant ce n'est pas une fatalité : des programmes d'activités physiques adaptées peuvent permettre de « désapprendre » les mauvaises habitudes posturales et gestuelles tout en renforçant la condition physique nécessaire au maintien dorsal.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de la Commission des Financeurs du Tarn, participez à un **cycle de 10 ateliers** animés par un enseignant en activité physique adaptée.

AU PROGRAMME :

✦ **Atelier 1 - Évaluation de la condition physique**

État actuel de sa condition physique ; exposition de ses douleurs. Présentation des apports d'une activité physique régulière et adaptée par l'animateur.

✦ **Atelier 2 - Anatomie du dos**

Quelles sont les différentes expressions de la douleur. Exercices de mobilisations articulaires pour obtenir une routine à reproduire à la maison.

✦ **Atelier 3 - Préserver son dos**

Au quotidien et par des gestes simples, il est important d'adapter ses postures pour préserver son dos.

✦ **Atelier 4 - Respiration**

Découvertes les fondamentaux de la respiration ; initiation à la relaxation et à la cohérence cardiaque : respirer au bon moment pour faire le bon mouvement.

✦ **Atelier 5 - Étirements**

Découverte des différents types d'étirements et des meilleurs moments pour les réaliser.

✦ **Atelier 6 - Équilibre**

Pour préserver et renforcer son dos et prévenir les risques de chute, une activité physique avec des exercices d'entretien de la fonction d'équilibration est essentielle.

✦ **Atelier 7 - Travail des abdominaux et gainage**

Exercices simples à réaliser principalement sur une chaise pour diminuer les risques de blessures.

✦ **Atelier 8 - Force musculaire**

Pour améliorer ses postures, il est nécessaire de travailler sa force musculaire. Au programme : travail sur la respiration, le positionnement, la technique.

✦ **Atelier 9 - Séance complète de gym douce**

Découverte de la gym douce et orientation vers les ressources locales pour continuer à pratiquer au-delà des ateliers.

✦ **Atelier 10 - Bilan du programme**

À l'issue du programme, les participants réévalueront leur condition physique générale et leur niveau de douleur afin de voir leur évolution.



AGENDA

Tous les lundis

du 8 septembre au 10 novembre

➤ De 10h à 12h : **Lautrec**

➤ De 13h45 à 15h45 : **Damiatte**

Tous les mardis

du 9 septembre au 18 novembre

(pas d'atelier le 11 novembre)

➤ De 10h à 12h : **Carmaux**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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

De la documentation vous sera offerte au cours des ateliers.