

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 21 septembre
au 10 novembre 2026**

De 9h30 à 11h30

Aubin • Jouels

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2026 - 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 de l'Aveyron**, participez à un **cycle de 6 ateliers de prévention du mal de dos** animé par un enseignant en activité physique adaptée.

AU PROGRAMME :

✦ Atelier 1 - Anatomie du dos

L'animateur expliquera la différence entre les diverses expressions de la douleur (étirements, douleurs pathologiques) et proposera des exercices de mobilisations articulaires pour obtenir une routine à reproduire à la maison.

✦ Atelier 2 - Préserver son dos et étirements

Les étirements sont nécessaires pour corriger sa posture. Il est important d'adapter ses postures pour préserver son dos et avoir les bons gestes au quotidien (maintien du dos en position assise, au volant, etc.).

✦ Atelier 3 - Retrouver son équilibre

Pour préserver et renforcer son dos, une activité physique avec des exercices d'entretien de la fonction d'équilibration est essentielle (importance des muscles du dos pour son maintien et prévenir des risques de chute).

✦ Atelier 4 - Travail des abdominaux et gainage

Un bon maintien de la ceinture abdominale entraîne une réduction des tensions au niveau du dos. Ces exercices simples et à réaliser principalement sur chaise vous permettront de diminuer les risques de blessures.

✦ Atelier 5 - Marche nordique

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Accessible à tous, cette initiation ravira tout le monde, quelle que soit sa condition physique.

✦ Atelier 6 - Séance complète de gym douce

La mise en place d'une activité physique est essentielle au renforcement musculaire. L'animateur permettra aux participants de découvrir la gym douce et les orientera vers les ressources locales pour continuer à pratiquer au-delà des ateliers.

L'ordre des ateliers est susceptible d'être modifié en fonction des disponibilités des intervenants.



AGENDA

Rendez-vous à Aubin de 9h30 à 11h30 :

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ➤ lundi 21 septembre | ➤ lundi 12 octobre |
| ➤ lundi 28 septembre | ➤ lundi 2 novembre |
| ➤ lundi 5 octobre | ➤ lundi 9 novembre |

Rendez-vous à Jouels de 9h30 à 11h30 :

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ➤ mardi 22 septembre | ➤ mardi 13 octobre |
| ➤ mardi 29 septembre | ➤ mardi 3 novembre |
| ➤ mardi 6 octobre | ➤ mardi 10 novembre |

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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