

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

➤ EN AVANT, MARCHÉ !

**Du 14 septembre
au 23 octobre 2026**

➤ De 10h à 12h ou de 14h à 16h

➤ Auzeville-Tolosane • Longages
Saint-Félix-Lauragais •
Saint-Geniès-Bellevue •
Saint-Lys • Saint-Marcel-Paulel

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

➤ Partenaires



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



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 **commission des financeurs de la Haute-Garonne**, 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 - Présentation

Quels sont les bienfaits de l'activité physique ? Un focus sera fait sur les notions de sédentarité et d'inactivité physique ainsi que sur les outils d'aide à la marche.

» Atelier 2 - Marche active

Rapide et énergique, elle vise à augmenter le rythme cardiaque et à améliorer la condition physique. Elle favorise la santé cardiovasculaire et le renforcement musculaire.

» Atelier 3 - Marche nordique

Elle a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. C'est l'occasion de découvrir une autre façon de marcher.

» Atelier 4 - Balade sophrologie

Ce moment qui privilégie la marche et la détente au grand air, permet de se déconnecter du stress et d'oublier ses pensées négatives.

» Atelier 5 - Marche afghane

Elle permet de maximiser l'oxygénation du corps, d'améliorer l'endurance et de favoriser une

profonde relaxation mentale, en synchronisant l'inspiration et l'expiration avec ses pas.

» Atelier 6 - Balade contée

Un conteur raconte 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.

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 utiles.



AGENDA

Tous les lundis du 14 sept. au 19 oct.

» De 10h à 12h : **Saint-Lys**

» De 14h à 16h : **Longages**

Tous les mardis du 15 sept. au 20 oct.

» De 10h à 12h : **Auzeville-Tolosane**

» De 14h à 16h : **Saint-Félix-Lauragais**

Tous les vendredis du 18 sept. au 23 oct.

» De 10h à 12h : **Saint-Geniès-Bellevue**

» De 14h à 16h : **Saint-Marcel-Paulel**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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