

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  **CNSA**
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie




MUTUALITÉ FRANÇAISE
OCCITANIE
RENCONTRE SANTÉ



ACTIVITÉ PHYSIQUE



➤ **MON DOS, MA SANTÉ !**

**Du 28 septembre
au 4 décembre 2026**

➤ De 10h30 à 12h ou de 14h à 15h30

➤ Auterive • Bessières • Boulogne-sur-Gesse • Calmont • Cambernard • Castelnau d'Estrétefonds • L'Isle-en-Dodon • L'Union • Merville • Montberon • Montpitol • Seysses

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

➤ **Partenaires**



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



80 % des Français auront mal au dos dans leur vie et 10 % d'entre eux vont développer des douleurs chroniques. 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**, participez à **un cycle de 10 ateliers** de prévention du mal de dos, animé 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**
L'animateur présentera l'anatomie du dos et son fonctionnement. Il proposera des exercices de mobilisations articulaires à reproduire à la maison.
- ✦ **Atelier 3 - Préserver son dos**
Avoir une bonne posture, cela s'apprend !
Une initiation à la mobilité vous sera proposée.
- ✦ **Atelier 4 - Respiration**
Découverte des fondamentaux de la respiration.
L'objectif : 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**
Réalisation d'exercices permettant de ressentir l'importance des muscles du dos pour son maintien et de prévenir les risques de chutes.
- ✦ **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 : renforcer les épaules, le dos, les fessiers et les cuisses.

✦ **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.

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

AGENDA

Tous les lundis du 28 sept. au 30 nov.

- De 10h30 à 12h : **MERVILLE & BOULOGNE-SUR-GESSE**
- De 14h à 15h30 : **CASTELNAU-D'ESTRÉTEFONDS & L'ISLE-EN-DODON**

Tous les mardis du 29 sept. au 1^{er} déc.

- De 10h30 à 12h : **CAMBERNARD & MONTPILOT**
- De 14h à 15h30 : **SEYSSES & L'UNION**

Tous les vendredis du 2 oct. au 4 déc.

- De 10h30 à 12h : **AUTERIVE & MONTBERON**
- De 14h à 15h30 : **CALMONT & BESSIÈRES**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

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