

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



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

SENIORS : ENTREZ DANS LA DANSE !

PROGRAMME RÉSERVÉ AUX 60 ANS ET +

Du 22 septembre au 23 octobre 2026

De 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h

Boirargues • Gignac
Nizas • Poussan
Saint-Clément-de-Rivière • Sète
Lieux précis communiqués lors de l'inscription

Partenaires



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



Une fois la retraite passée, notre cercle social peut se réduire et entraîner un certain isolement. La pratique de la danse favorise les échanges, l'entraide et la création de liens. Elle contribue également au bien-être émotionnel, renforce l'estime de soi et permet d'entretenir sa forme physique dans une ambiance conviviale.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de la **commission des financeurs de l'Hérault**, participez à un **cycle de 5 ateliers** autour de la danse, animé par **Leonardo Montecchia**, enseignant de danse et chorégraphe. Ce programme, accessible à tous, permet de mêler activité physique adaptée et moments d'échanges, dans une ambiance chaleureuse, bienveillante et stimulante.

AU PROGRAMME :

➤ **Atelier 1 - Rencontres et mouvement partagé**

Ce premier atelier est l'occasion de faire connaissance, de partager ses envies et découvrir le plaisir de bouger en douceur. À travers des exercices simples et ludiques, chacun avance à son rythme.

➤ **Atelier 2 - Confiance et expression de soi**

Grâce à des exercices, chacun développe son écoute, sa coordination et sa créativité. Un atelier pour prendre confiance et découvrir une nouvelle façon de s'exprimer à travers la danse.

➤ **Atelier 3 - Jeux dansés et créativité collective**

À travers des jeux dansés, des exercices en groupe et la création d'une chorégraphie collective, chacun explore le mouvement. Une belle occasion de rester actif et de renforcer sa mobilité.

➤ **Atelier 4 - Corps, espace et relaxation**

Cet atelier propose des exercices doux (étirements, mobilité, équilibre...) ainsi qu'un temps de relaxation guidée pour prendre soin de son corps et se reconnecter aux autres. Une parenthèse bien-être pour gagner en souplesse et en sérénité.

➤ **Atelier 5 - Valorisation et moment festif**

Ce dernier atelier invite les participants à partager les expériences vécues, répéter la chorégraphie créée ensemble et échanger autour du bien-être au quotidien. L'occasion de constater les progrès accomplis et de repartir avec les clés pour continuer à bouger et à créer du lien.

AGENDA

Tous les mardis du 22 septembre au 20 octobre

➤ De 9h30 à 11h30 : **Poussan**

➤ De 14h à 16h : **Sète**

Tous les jeudis du 24 septembre au 22 octobre

➤ De 9h30 à 11h30 : **Boirargues**

➤ De 14h à 16h : **Saint-Clément-de-Rivière**

Tous les vendredis du 25 septembre au 23 octobre

➤ De 9h30 à 11h30 : **Nizas**

➤ De 14h à 16h : **Gignac**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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