



Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence 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 conférence 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



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2021 - Crédit photo : Adobe Stock

     
occitanie.mutualite.fr

ATELIERS SANTÉ



Bien-être et vitalité  
*Préserver sa santé !*



**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION\*  
**05 31 48 11 55**

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi  
au jeudi et jusqu'à 16h  
le vendredi)

Action réalisée  
dans le respect des  
règles sanitaires  
en vigueur.

**Pass sanitaire  
OBLIGATOIRE**



**DU 20 OCTOBRE  
AU 5 NOVEMBRE**

De 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h



**VIC-FEZENSAC  
RISCLE**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

**Partenaires :**



     
occitanie.mutualite.fr

**Notre santé et notre vitalité dépendent grandement de notre bien-être. La pratique d'une activité physique douce alliée à l'usage des plantes, sont la recette pour préserver notre santé et notre vitalité.**

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs, un cycle de 6 ateliers conviviaux pour découvrir les plantes et leurs utilisations au quotidien ainsi que des activités physiques douces bénéfiques à la santé.

## Programme

### Atelier 1

#### Balade santé environnement

Découverte des plantes. Prendre conscience des richesses offertes par notre environnement. Quelles sont les plantes rencontrées ? Sont-elles comestibles, utilisées à des fins thérapeutiques, ou toxiques ?

### Atelier 2

#### Bien-être, relaxation et activité physique

Les activités physiques douces, choisir celle qui convient le mieux. Pourquoi pratiquer une activité physique ? Quelles sont les recommandations ? Se détendre grâce à des exercices de relaxation et de respiration.

### Atelier 3

#### Les plantes, un atout bien-être

Les plantes, leurs vertus et leurs utilisations dans notre quotidien.

### Atelier 4

#### Découverte du Qi-Gong, un art-énergétique

Renforcer la vitalité en découvrant le Qi-Gong. Travailler sa force, sa souplesse ou encore son équilibre. Déliaer les articulations et renforcer les muscles tout en prévenant les risques de chutes.

### Atelier 5

#### Le bien-être, naturellement

Prendre soin de soi par l'utilisation des plantes.

Découverte de recettes à base de plantes, en fonction des floraisons et en lien avec la santé. Apprendre à fabriquer des baumes, macérats ou sirops « bien-être » pour prendre soin de soi.

### Atelier 6

#### Découverte du Tai-Chi, une invitation à la relaxation

Développer la souplesse, la coordination et l'équilibre grâce au Tai-Chi. Dynamiser le corps et renforcer les muscles tout en se relaxant. Renforcer votre vitalité et votre capital santé.

## Agenda

**Vic-Fezensac, de 9h30 à 11h30**  
**Riscle, de 14h à 16h**

20  
oct.

BALADE SANTÉ ENVIRONNEMENT

22  
oct.

BIEN-ÊTRE, RELAXATION ET  
ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE

27  
oct.

LES PLANTES, UN ATOUT BIEN-ÊTRE

29  
oct.

DÉCOUVERTE DU QI-GONG,  
UN ART-ÉNERGÉTIQUE

3  
nov.

LE BIEN-ÊTRE, NATURELLEMENT

5  
nov.

DÉCOUVERTE DU TAI-CHI, UNE INVITATION  
À LA RELAXATION

**L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers dans une ville.**

**DOCUMENTATION OFFERTE**

**GRATUIT**

sur inscription au

**05 31 48 11 55**

(9h-12h30 / 14h-18h  
du lundi au jeudi et jusqu'à  
16h le vendredi)

**Lieu précis**  
communiqué  
lors de  
l'inscription

*\*dans la limite des places disponibles.*