

Cette action vous est proposée dans le cadre de la **commission des financeurs**.

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.

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



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



**RENCONTRE SANTÉ**



**SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE**

## ➤ BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ

**Du 22 mai au 4 juillet 2025**

➤ De 10h à 12h ou de 14h à 16h

➤ **Aussillon • Montgey**  
**Puylaurens • Saint-Pierre-de-Trivisy**  
Lieux précis communiqués lors de l'inscription

### Partenaires





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 invite !

Dans le cadre de la commission des financeurs, participez à **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.

### AU PROGRAMME :

- **Atelier 1 - Balade santé environnement**  
Une naturopathe vous amènera à la découverte des plantes afin de prendre conscience des richesses offertes par notre environnement.
- **Atelier 2 - Bien-être, relaxation et activité physique**  
Un éducateur sportif vous parlera des activités physiques douces afin de choisir celle qui convient le mieux. Il montrera également des exercices de relaxation et de respiration pour apprendre à se détendre.
- **Atelier 3 - Les plantes, un atout bien-être**  
Une naturopathe abordera les plantes, leurs vertus et leurs utilisations dans notre quotidien.
- **Atelier 4 - Redécouvrir son équilibre**  
L'intervenant proposera un travail sur les muscles du dos et des membres inférieurs pour un bon maintien du corps et ainsi prévenir les risques de chute.
- **Atelier 5 - Le bien-être, naturellement**  
Découverte de recettes à base de plantes, en fonction des floraisons et en lien avec la santé. Une naturopathe proposera la fabrication de baumes, macérats ou sirops « bien-être » pour prendre soin de soi.

### ➤ **Atelier 6 - Gymnastique douce**

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

De la documentation vous sera offerte au cours des ateliers.



## AGENDA

**Tous les jeudis** du 22 mai au 3 juillet

- De 10h à 12h : **Montgey**
- De 14h à 16h : **Puylaurens**

**Tous les vendredis** du 23 mai au 4 juillet

- De 10h à 12h : **Saint-Pierre-de-Trivisy**
- De 14h à 16h : **Aussillon**

*Lieu précis communiqué lors de l'inscription*

**GRATUIT SUR INSCRIPTION**

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