

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



Bien être et vitalité pour préserver sa santé !

- ❖ **Porteur** : Mutualité Française
- ❖ **Thématique** : Bien être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : Encourager les séniors à être acteur de leur santé par l'activité physique douce et les plantes.
- ❖ **Contenu de l'action** : Randonnée botanique pour découverte des plantes, échanges sur les plantes et leurs utilisation au quotidien, recette à base de plantes, Gym douce et relaxation, découverte du Qi-Gong et du Tai-chi.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2h00
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux d'Arrats Gimone, Lomagne Gersoise, Cœur d'Astarac en Gascogne, Bastides et vallons du Gers.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Montestruc, Lussan, Mirande, Marciac.
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : Mme TORTI : 06.20.86.16.83 ou lucie.torti@mutoccitanie.fr