

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 60 ans et plus, 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



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



RENCONTRE SANTÉ



ACTIVITÉ PHYSIQUE



➤ **MON DOS, MA SANTÉ !**

**Du 6 octobre
au 17 décembre 2025**

➤ De 10h à 12h ou de 14h à 16h

➤ **Caussade • Lauzerte
Lavit-de-Lomagne • Moissac
Verdun-sur-Garonne**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

➤ **Partenaires**





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 - Révision globale

Révision des exercices abordés et échanges d'astuces pour ancrer ses propres pratiques dans la régularité et réévaluer son niveau de forme physique.

De la documentation vous sera offerte au cours des ateliers.

AGENDA

RENDEZ-VOUS À

Moissac (10h-12h) :

➤ Tous les lundis, du 6 octobre au 8 décembre

Lavit-de-Lomagne (14h-16h) :

➤ Tous les lundis, du 6 octobre au 8 décembre

Lauzerte (10h-12h) :

➤ Tous les mardis, du 7 octobre au 16 décembre

* Sauf mardi 11 novembre

Caussade (14h-16h) :

➤ Les mardi 7, mercredi 15, mardi 21 et mardi 28 octobre

➤ Les mardi 4, mercredi 19 et mardi 25 novembre

➤ Les mardi 2, mardi 9 et mercredi 17 décembre

Verdun-sur-Garonne (10h-12h) :

➤ Tous les mercredis, du 8 octobre au 10 décembre

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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