Communiqué de presse

5 mai 2025

« En avant, marche ! »

Un programme d'ateliers pour faire de la marche un allié santé

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, invite les seniors à un cycle de 6 ateliers pour découvrir différents types de marches pour varier les plaisirs et l'intégrer dans les activités du quotidien.
Le programme "En avant, marche !", débutera, dans les Pyrénées-Orientales, le 19 mai et se poursuivra jusqu'au 3 juillet 2025.

Un enjeu de santé publique majeur

La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien du capital santé. La marche, est une activité particulièrement accessible notamment pour les seniors. Elle permet d'entretenir son système cardiovasculaire et de se tonifier en douceur. Pratiquée au quotidien, la marche permet d'améliorer aussi bien notre santé physique que mentale.



Un programme complet et varié

Les ateliers proposeront une série d'activités visant à intégrer l'activité physique dans le quotidien tout en favorisant le bien-être :
• Balade botanique : Une exploration de la nature, avec découverte des plantes et de leurs vertus,
• Balade contée : Une expérience immersive mêlant découverte de l'histoire locale et activité physique,
• Activité physique adaptée : Sensibilisation aux bienfaits de l'exercice physique et lutte contre la sédentarité,
• Marche nordique : Découverte d'une méthode de marche dynamique, avec l'utilisation de bâtons pour tonifier l'ensemble du corps,
• Balade sophrologie : Allier marche, respiration et méditation pour se détendre, se reconnecter à la nature et réduire le stress.
• Randonnée : Explorer des paysages naturels tout en pratiquant une activité physique accessible à tous les niveaux.

Informations pratiques

Les séances se dérouleront les lundis du **19 mai au 30 juin 2025** ***(pas d'ateliers le 9 juin)***, de 10h à 12h, à **Ille-sur-Têt** et de 14h à 16h, à **Villeneuve-la-Rivière,** et les jeudis du **22 mai au 3 juillet 2025,** de 10h à 12h, à **Amélie-les-Bains** et de 14h à 16h, à **Prats-de-Mollo-la-Preste** ***(pas d'ateliers le 29 mai)*.**

Les seniors intéressés peuvent s'inscrire gratuitement au : 05 31 48 11 55 (lundi au vendredi de 9h à 19h).

La Mutualité Française Occitanie réaffirme ainsi son engagement en faveur de la santé et du bien-être des seniors, en proposant des solutions concrètes et accessibles au cœur des territoires.

A PROPOS DE LA MUTUALITE FRANÇAISE OCCITANIE :
La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :
- 128 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Mallorie FERREC – 06 68 09 05 54 – mallorie.ferrec@mutoccitanie.fr