

PROGRAMME PRÉVENTION JANVIER 2025



S'INSCRIRE

PROGRAMME « FORME ET BIEN-ÊTRE »

Ce programme, qui se déroulera du 27 janvier au 3 juillet, permet la pratique d'une activité physique ou de détente, une fois par semaine, avec pour finalité l'amélioration du bien-être :

- **Sophrologie** : séances à distance tous les lundis de 13h00 à 13h45 et de 18h30 -19h30
- **Qi Qong** : séances à distance ou en présentiel tous les mardis de 14h45 à 15h45, 3 Rue Georges Gay à Blagnac
- **Activité physique adapté** : séance à distance, tous les mardis de 18h à 19h
- **Yoga** : séance à distance, tous les mercredis de 18h30 à 19h30
- **Hortithérapie les bienfaits du végétal** : tous les jeudis de 10h à 11h, au choix, à distance ou dans les locaux de la Mutuelle, 34 boulevard Riquet à Toulouse.
- **Communication non violente** : séances à distance ou dans les locaux de la Mutuelle, tous les vendredis de 12h30 à 13h30, du 14 mars au 11 avril 2025.



S'INSCRIRE

LE SOMMEIL, UN TRÉSOR !

Le service M2 P, partenaire de la Mutuelle Mutaero, vous propose de participer à un programme de 8 séances de 2h qui vous permettront de :

- **Comprendre le fonctionnement du sommeil,**
- **Découvrir les facteurs qui l'influencent,**
- **Connaitre les bienfaits de l'activité physique et du petit déjeuner sur le sommeil,**

Le cycle d'atelier se déroulera du 27 janvier au 24 mars, tous les lundis de 10h à 12h, dans les locaux de la Mutuelle, 34 boulevard Riquet à Toulouse. Vous pourrez participer à un cycle de 6 séances de sophrologie dans la foulée.



S'INSCRIRE

MARCHE ACTIVE

La pratique de la marche quelques minutes par jour peut préserver votre santé ! *Par exemple, 3500 pas par jour diminuent le risque de diabète de 29 % ou encore 75 minutes de marche soutenue par semaine peuvent prolonger l'espérance de vie de près de 2 ans.*

Alors n'attendez plus, il est temps de se mettre à marcher ! **Tous les mardis, du 28 janvier au 24 juin 2025**, participez au groupe de marche active animé par le coach David Albert soit :

- **A Toulouse** de 10h à 11h, au jardin Grand Rond au kiosque à musique
- **L'Union** de 14h à 15h au terrain de basket couvert, à proximité du lac Saint Caprais



S'INSCRIRE

PROGRAMME «BIEN VIVRE ET VIEILLIR»

La Mutuelle Mutaero en partenariat avec la maison Sport Santé Centre Thiêu Lâm, vous proposent de participer à un programme d'activité physique de 4h par semaine :

- **Séance de marche (1h)**
- **Séance de renforcement musculaire et d'équilibre (1h)**
- **Séance de Qi Gong/Tai Chi (1h)**
- **Séance de stretching (1h)**

Le programme s'adapte aux capacités physiques de chacun :

- **Des évaluations personnalisées** : bilans de forme et tests fonctionnels pour identifier les besoins individuels et suivre les progrès.
- **Ateliers éducatifs** : discussions autour de la nutrition, des troubles cognitifs, et de l'hygiène de vie animés par notre comité d'experts scientifiques.

Le nombre de participants est limité. Plusieurs créneaux horaires vous seront proposés dès votre inscription. Ce programme aura lieu à la maison de sport d'Aussonne, de Blagnac et de Pibrac ouverts aux personnes de 60 ans et +, munis d'une prescription médicale.



S'INSCRIRE

CONFiance EN SOI - ESTIME DE SOI - RésILIENCE

Vous vivez une situation personnelle difficile ou vous souhaitez découvrir tout simplement les techniques **pour améliorer la confiance en soi, l'estime de soi et faire preuve de résilience**, venez bénéficier d'un moment de partage et de soutien en petit groupe par la communication non violente.

Hélène Treutenaere, psychologue et coach professionnelle, propose un **atelier dans la bienveillance et le respect de chacun, dans les locaux de Mutaero**, situés au 34 boulevard Riquet à Toulouse.

Nous vous proposons 7 occurrences sur l'année 2025, la première aura lieu le jeudi 30 janvier de 14h00 à 16h00.



S'INSCRIRE

BALADE DU PATRIMOINE ET BALADE CONTÉE

La Mutuelle Mutaero et le service prévention de la Mutualité Haute-Garonne vous proposent de participer à la balade du patrimoine « **A la découverte de l'abbatiale, du cloître et du centre historique de Moissac** » **le 31 janvier à 14h00**, avec visite guidée du cloître de Moissac (droits d'entrée financés par le service prévention), lieu incontournable pour les pèlerins de Saint Jacques de Compostelle et inscrit au patrimoine mondial par l'UNESCO.

A l'issue de la visite du cloître, notre conteur Jean-Marc Biolley spécialiste de la randonnée contée nous fera découvrir les richesses du centre-ville de Moissac.

Le lieu de départ de cette **balade de 4,5 kms** sera la mairie de Moissac. Vous aurez besoin d'une bouteille d'eau, d'une collation et d'une paire de chaussures adaptée.

Vous pouvez convier un(e) ami(e) à vous accompagner à la sortie.

Un **co-voiturage** depuis le Parking du Métro Balma-Gramont (à proximité des recharges pour les voitures électriques, vers l'entrée du métro) entre adhérents et membres de l'association Diabalad est possible sur demande à prevention-sante@mutaero.net

Avant le départ de la balade, pour ceux qui le souhaitent, vous pourrez **déjeuner** au restaurant LOU GRILL à 11h45, 3 Rue du Marché, 82200 Moissac (environ : 18 € par personne hors vin et café, à votre charge).

PROGRAMME PRÉVENTION - FEVRIER 2025



S'INSCRIRE

RANDONNÉE ET BALADE CONTÉE

La Mutuelle Mutaero vous propose de participer à une mini rando « **A la découverte du parc du Haut- Languedoc** » avec Jean-Marc Biolley spécialiste de la randonnée contée, **le vendredi 21 février 2025**.

Entre mer et montagne, les gorges d'Herice est un site exceptionnel niché au cœur du Parc Naturel Régional du haut Languedoc dans le massif du Caroux.

Depuis le parking des Gorges à Mons, nous suivrons la route carrossable à pied. Cette balade contée est accessible avec des poussettes et chiens non-catégorisés tenus en laisse.

Nous y découvrirons un écosystème autour du végétal avec ses mimosas en fleur et autres plantes méridionales et suivrons les traces des mouflons sur la zone de moyenne montagne.

Le point de départ de cette balade de 8 kms (aller/retour) sera à l'office de tourisme de Mons-la-Trivalle à 10h45 (retour prévu vers 17h00).

Un co-voiturage depuis le Parking du Métro Balma-Gramont (à proximité des recharges pour les voitures électriques, vers l'entrée du métro) entre adhérents et membres de l'association Diabalad est possible sur demande à prevention-sante@mutaero.net

Vous aurez besoin d'une bouteille d'eau, d'un pique-nique et d'une paire de chaussures adaptée. Vous pouvez convier un ami à vous accompagner à la sortie.