

# Description des ateliers

## Atelier 7 : Les clés de la réussite

Cet atelier, animé par une psychologue, sera l'occasion d'aborder des notions telles que : l'estime de soi, la perte d'autonomie, la mémoire, la fragilité, etc. Il vous donnera des clés pour cultiver le bien vieillir.

## Atelier 8 : Utiliser les outils numériques

Une conseillère informatique vous proposera une découverte du numérique sur tablettes (mises à disposition gratuitement) et vous accompagnera dans l'utilisation des plateformes d'échanges et autres outils de communication.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.  
Pass vaccinal obligatoire.

Inscription valable pour l'ensemble des 8 ateliers dans une même ville.

**ATELIERS GRATUITS**  
sur inscription  
par téléphone  
au 05 31 48 11 55

9h - 12h30 / 14h - 18h  
du lundi au jeudi  
et jusqu'à 16h le vendredi

     
occitanie.mutualite.fr

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2022 - Crédit photo : Adobe Stock



ATELIERS SANTÉ

Seniors : boostez  
votre santé !

  
Retraite & Santé  
au travail  
Midi-Pyrénées

**GRATUITS**  
sur inscription

Action réalisée  
dans le respect des  
règles sanitaires  
en vigueur.  
Pass vaccinal  
obligatoire.



**DU 28 MARS  
AU 21 AVRIL**



**RABASTENS (10h/12h)  
CASTELNAU-DE-  
MONTMIRAL  
(14h/16h)**

Adresses communiquées  
lors de l'inscription

 **Partenaires :**



     
occitanie.mutualite.fr

Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi. Avec le temps, l'organisme change et les besoins aussi. Pour réussir à maintenir une bonne forme, il est recommandé d'être acteur de sa santé. Une activité physique adaptée associée à une alimentation équilibrée, un sommeil réparateur et d'autres multiples facteurs limitent l'apparition de certaines maladies. Une avancée en âge réussie nécessite d'être informé et sensibilisé par des professionnels.

## Programme

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la CARSAT, vous invite à participer gratuitement à un cycle de 8 ateliers multithématiques animés par des professionnels spécialisés.

### Rendez-vous les :

- Lundi 28 mars
- Jeudi 31 mars
- Lundi 4 avril
- Jeudi 7 avril
- Lundi 11 avril
- Jeudi 14 avril
- Mercredi 20 avril
- Jeudi 21 avril

● À Rabastens, les ateliers auront lieu de 10h à 12h.

● À Castelnau-de-Montmiral, les ateliers auront lieu de 14h à 16h.

Inscription valable pour l'ensemble des 8 ateliers dans une même ville.

**ATELIERS  
GRATUITS**  
sur inscription  
par téléphone  
au 05 31 48 11 55

9h - 12h30 / 14h - 18h  
du lundi au jeudi  
et jusqu'à 16h le vendredi

## Description des ateliers

### Atelier 1 : Bien vieillir après 60 ans

Une psychologue abordera la question du bien vieillir et l'importance des relations sociales pour être bien dans sa tête !

### Atelier 2 : Bien manger après 60 ans

Une diététicienne vous proposera des éclairages sur le rôle des groupes d'aliments, les étiquettes alimentaires et les clés pour des choix éclairés de consommation.

### Atelier 3 : Comprendre mon sommeil

Une psychologue abordera l'évolution du sommeil à travers les âges. Elle présentera notamment des astuces et conseils pour améliorer la qualité de votre sommeil.

### Atelier 4 : Renforcer ma vitalité

Une sophrologue vous proposera des exercices pour retrouver dynamisme et bien-être au quotidien.

### Atelier 5 : Mon alimentation santé

Une diététicienne vous conseillera pour adopter une alimentation équilibrée et pour manger sainement tout en vous faisant plaisir.

### Atelier 6 : Prendre un temps pour moi

Une sophrologue vous initiera à la gestion du stress grâce à différentes techniques d'apprentissage sur le lâcher-prise et sur la gestion des émotions.

Suite au dos ->