

Description des ateliers

Atelier 7: Utiliser les outils numériques

Un conseiller 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.

Atelier 8: 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.

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

**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

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

   
occitanie.mutualite.fr

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


**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
OCCITANIE

ATELIERS SANTÉ

**Seniors : boostez
votre santé !**


Carsat
Retraites de Santé
Midi-Pyrénées

GRATUITS
sur inscription

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



**DU 31 MARS
AU 19 MAI**

De 10h à 12h



CASTELSARRASIN

Adresse communiquée
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 à Castelsarrasin (de 10h à 12h) :

- Jeudi 31 mars
- Jeudi 7 avril
- Jeudi 14 avril
- Jeudi 21 avril
- Jeudi 28 avril
- Jeudi 5 mai
- Jeudi 12 mai
- Jeudi 19 mai

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 ->