



## Seniors : boostez votre santé !

Ateliers santé pour les 60 ans et plus, du 7 avril 2 juin 2022, dans l'Aude

Les jeudis 7 avril, 14 avril, 21 avril, 28 avril, 5 mai, 12 mai, 19 mai et 2 juin à Carcassonne **COMPLET** (9h30 à 11h30) et à Montréal (14h30 à 16h30).

Sur inscription par téléphone au 06 85 94 07 85 (9h - 12h30 / 14h - 18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)

L'inscription vaut pour l'ensemble des 8 ateliers dans une même ville.

Les lieux précis seront communiqués lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.

**La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la CARSAT, invite les seniors à un cycle de 8 ateliers multithématiques. Animés par des professionnels spécialisés, ces ateliers sont organisés du jeudi 7 avril au jeudi 2 juin dans l'Aude.**



### Au programme : 8 ateliers

- Atelier 1 : **Bien vieillir après 60 ans**

Une psychologue abordera la question du bien-vieillir.

- Atelier 2 : **Bien manger après 60 ans**

Une diététicienne vous proposera des éclairages sur le rôle des groupes d'aliments, les étiquettes alimentaires, etc.

- Atelier 3 : **Comprendre mon sommeil**

Une psychologue abordera l'évolution du sommeil à travers les âges.

- 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 saine tout en vous faisant plaisir.

- Atelier 6 : **Prendre un temps pour moi**

Une sophrologue vous initiera à la gestion du stress.

- Atelier 7 : **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.

- Atelier 8 : **Les clés de la réussite**

Une psychologue vous donnera des clés pour cultiver le bien vieillir.

Action menée en partenariat avec : la CARSAT Languedoc-Roussillon, la Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales (CNRACL), AGIRC-ARRCO (Association Générale des Institutions de Retraite Complémentaire des Cadres- Association des Régimes de Retraite Complémentaire), l'Agence Régionale de santé Occitanie (ARS), le Conseil Départemental de l'Aude, la Fédération départementale familles rurales de l'Aude, Maison de la Famille, la commune de Montréal, la Mutualité sociale agricole, La retraite complémentaire publique (Ircantec) et la Caisse d'assurance maladie des industries électriques et gazières (Camieg).

*Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.*

### 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 :

- 132 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.

- Près de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.