

# Description des ateliers

## 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

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. Elle vous donnera des clés pour cultiver le bien vieillir.

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 - 4318 320 632 - Communication MFO 2022 - Crédit photo: Adobe Stock

  
MUTUALITÉ  
FRANÇAISE  
OCCITANE

ATELIERS SANTÉ

Seniors : boostez  
votre santé !

  
Cap Prévention  
Seniors  
Les caisses de retraite s'engagent

**GRATUITS**  
sur inscription

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



**DU 21 AVRIL  
AU 13 JUIN**



**MEYRUEIS (9h30/11h30)**

**FLORAC-TROIS-  
RIVIÈRES 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 :

- Jeudi 21 avril
- Vendredi 29 avril
- Lundi 9 mai
- Vendredi 13 mai
- Vendredi 20 mai
- Vendredi 3 juin
- Vendredi 10 juin
- Lundi 13 juin

À Meyrueis, les ateliers auront lieu de 9h30 à 11h30.

À Florac-Trois-Rivières, 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 ->