

# 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. Il vous donnera des clés pour cultiver le bien vieillir.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

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

**ATELIERS GRATUITS**  
sur inscription

**CCAS Lannemezan**  
05 62 99 13 25  
(demander Marie Moulie)

**CCAS Bagnères-de-Bigorre**  
05 62 91 06 41

     
occitanie.mutualite.fr

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 4318 320 632 - Communication MFO 2022 - Crédit photo : Adobe Stock



ATELIERS SANTÉ

Seniors : boostez  
votre santé !

**Carsat** Retraites de Santé au Travail  
Midi-Pyrénées

**GRATUIT**  
sur inscription

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.



**DU 12 MAI  
AU 7 JUILLET**



**LANNEMEZAN** (10h/12h)  
**BAGNÈRES-  
DE-BIGORRE** (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 12 mai
- Jeudi 19 mai
- Jeudi 2 juin
- Jeudi 9 juin
- Jeudi 16 juin
- Jeudi 23 juin
- Jeudi 30 juin
- Jeudi 7 juillet

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

● À Bagnères-de-Bigorre, les ateliers auront lieu de 14h à 16h.

Les adresses exactes vous seront communiquées lors de votre inscription.

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

**ATELIERS  
GRATUITS**  
sur inscription

**CCAS Lannemezan**  
05 62 99 13 25  
(demander Marie Moulie)

**CCAS Bagnères-de-Bigorre**  
05 62 91 06 41

## 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

Un diététicien 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

Un diététicien 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 ->