



## Prendre soin de soi !

**Ateliers santé du 14 avril au 13 mai 2022, en Ariège**

- Les jeudis 14, 21 et 28 avril et 5 et 12 mai à Moulis (10h à 12h) et à Prat-Bonrepaux (14h à 16h)
- Les vendredis 15, 22 et 29 avril et 6 et 13 mai à Verdun (10h à 12h) et à Mérens-Les-Vals (14h à 16h)

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (9h - 12h30 / 14h - 18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)

L'inscription vaut pour l'ensemble des 5 ateliers dans une même ville.

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

**La Mutualité Française Occitanie invite les seniors, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à des ateliers « Prendre soin de soi », du 14 avril au 13 mai en Ariège. Avec une approche bienveillante et ludique, ce programme permet, de renforcer son estime de soi, de prendre soin de soi et de son environnement pour mieux vivre.**



### Au programme :

- **Atelier 1 : Cultiver l'estime de soi**

Une psychologue présentera les notions d'estime de soi, de confiance en soi et d'affirmation de soi et vous apportera des conseils pour cultiver ces aspects.

- **Atelier 2 : S'ouvrir aux autres**

Une psychologue abordera la place du senior dans le système familial, amical, social et au sein d'un groupe.

- **Atelier 3 : Communiquer de manière bienveillante**

Autour de situations et de mises en pratique, une psychologue vous initiera à la communication bienveillante.

- **Atelier 4 : Savoir prendre soin de soi**

Une socio-esthéticienne vous transmettra des techniques de mise en valeur à partir des différentes morphologies de visages et de silhouettes. Elle vous sensibilisera au concept de la colorimétrie (décomposition et symbolique des couleurs, test des draping).

- **Atelier 5 : Agir sur son environnement pour améliorer son bien-être**

Une conseillère en environnement vous sensibilisera au lien entre environnement et santé.

Action menée en partenariat avec : les communes de Moulis, Prat-Bonrepaux, Verdun et Mérens-Les-Vals.

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

### A PROPOS DE LA MUTUALITÉ 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 :

- 157 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.