



## Seniors : boostez votre santé !

Ateliers santé pour les 60 ans et plus, du 3 mai au 14 juin 2022, dans le Gard

Les mardis 3 mai, 10 mai, 17 mai, 31 mai, 7 juin, 14 juin, les jeudis 19 mai et 9 juin à Sernhac (10h à 12h) et à Redessan (14h à 16h).

Gratuit sur inscription par téléphone :

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

Redessan au 04 66 20 69 17 (auprès de l'accueil du Centre Socio-Culturel Odyssee)

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 mardi 3 mai au mardi 14 juin dans le Gard.



### 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 : 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 6 : Mon alimentation santé

Une diététicienne vous conseillera pour adopter une alimentation équilibrée et saine tout en vous faisant plaisir.

- Atelier 7 : Prendre un temps pour moi

Une sophrologue vous initiera à la gestion du stress.

- 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, AGIRC-ARRCO (Association Générale des Institutions de Retraite Complémentaire des Cadres- Association des Régimes de Retraite Complémentaire), la Caisse d'assurance maladie des industries électriques et gazières (Camieg), l'Agence Régionale de santé Occitanie (ARS), la Mutualité sociale agricole (MSA), la Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales (CNRACL), La retraite complémentaire publique (Ircantec) et le Centre Socio-Culturel Odyssee.

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 :

- 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.

CONTACT : Marion Mejjard – 06.23.10.10.14 – [marion.mejjard@mutoccitanie.fr](mailto:marion.mejjard@mutoccitanie.fr)

CONTACT PRESSE : Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – [fannie.gardes@mutoccitanie.fr](mailto:fannie.gardes@mutoccitanie.fr)