



ATELIERS SANTÉ

Prendre soin de soi !

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



Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.



**DU 2 JUIN  
AU 11 JUILLET**

Matinée ou après-midi



**BALARUC-LES-BAINS  
CAUX  
GANGES  
GIGNAC  
LATTES**

Lieu communiqué lors de l'inscription

**Partenaires :**



Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN - 438 320 632 - Communication MFO 2022 - Crédit photo - Adobe Stock.



occitanie.mutualite.fr

Avec l'avancée en âge et l'arrêt de l'activité professionnelle, les interactions sociales baissent. Le bien-être mental et le lien social sont pourtant des éléments clés de la qualité de vie. Dans un environnement sain, leurs bénéfices sur la santé sont décuplés. Afin d'améliorer le quotidien des seniors, il existe des solutions qui passent par le développement de l'estime de soi et la compréhension des liens qu'il existe entre environnement et santé.

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, vous invite à participer aux ateliers « Prendre soin de soi ». 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.

## 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. Cet atelier sera aussi l'occasion pour vous d'explorer vos émotions, de mieux comprendre leur rôle et de les gérer.

### 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. Vous échangerez ensemble, afin de faire émerger des conseils pour s'intégrer. Bienveillance et entraide entre les participants seront les clés de cet atelier.

### Atelier 3

#### Communiquer de manière bienveillante

Autour de situations et de mises en pratique, une psychologue vous initiera à la communication bienveillante. Vous découvrirez notamment la communication non verbale ainsi que les gestes et postures parasites dans le langage corporel.

### 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) et vous proposera des conseils en image en prenant en compte les recommandations de la communication bienveillante et non-verbale.

### Atelier 5

#### Agir sur son environnement pour améliorer son bien-être

Une conseillère en environnement vous sensibilisera au lien entre environnement et santé. Au cours de cet atelier, vous découvrirez des alternatives à mettre en place au quotidien pour vivre dans un environnement plus sain.

## Agenda

**BALARUC-LES-BAINS**  
de 10h30 à 12h30

Tous les jeudis  
**du 2 au 30 juin**

**LATTES**  
de 14h à 16h

Tous les jeudis  
**du 2 au 30 juin**

**CAUX**  
de 14h à 16h

Tous les vendredis  
**du 10 juin au 8 juillet**

**GANGES**  
de 10h30 à 12h30

Tous les lundis  
**du 13 juin au 11 juillet**

**GIGNAC**  
de 14h30 à 16h30

Tous les lundis  
**du 13 juin au 11 juillet**

**DOCUMENTATION**  
offerte

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION\*  
**05 31 48 11 55**

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi  
au jeudi et jusqu'à 16h  
le vendredi)

**LIEU**  
précis  
communiqué  
lors de  
l'inscription

\* Pour vous et vos proches, dans la limite des places disponibles.