



ATELIERS SANTÉ

# Le bonheur à portée de main !

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

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



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.

Action menée avec le soutien de la  CNSA  
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2023 - Crédit photo : Adobe Stock.



**DU 6 JUIN  
AU 6 JUILLET**  
Matinée ou après-midi



**LABASTIDE-DE-SEROU  
LAVELANET  
MIREPOIX**

**SERRES-SUR-ARGET**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

**Partenaires :**



     
[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

     
[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



À la retraite les préoccupations changent, c'est bien souvent l'occasion de prendre du temps pour soi et de se recentrer sur la recherche de son propre bien-être.

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, de participer, gratuitement, à un **cycle de 5 ateliers** pour vous accompagner dans la recherche de pensées positives, apprendre à surmonter les problèmes et trouver le chemin du « bonheur ».

## Programme

### Atelier 1

#### Introduction à la psychologie positive

Une psychologue présentera le concept de psychologie positive et la façon dont il sera abordé au cours des différents ateliers.

Lors de cet atelier, les participants découvriront des stratégies permettant d'accéder au bien-être.

### Atelier 2

#### Être bien avec soi

Une sophrologue accompagnera les participants pour rechercher leurs forces de caractère et ainsi identifier leurs bénéfices sur le bien-être.

### Atelier 3

#### Être bien ensemble

L'accès au bonheur passe par une vie sociale épanouie. Une psychologue développera des techniques permettant de s'intégrer dans un groupe et expliquera les mécanismes émotionnels entre l'individu et la société.

### Atelier 4

#### Gestion émotionnelle

Grâce à des techniques simples, une psychologue accompagnera les participants pour décrypter leurs émotions.

### Atelier 5

#### Capacités adaptatives

Pour clôturer le cycle, les participants s'initieront à des techniques comme la cohérence cardiaque, la méditation ou encore la sophro-relaxation permettant de canaliser les émotions négatives.

## Agenda

Tous les mardis du  
**6 juin au 4 juillet**

**MIREPOIX**  
DE 9H30 À 11H30

**LAVELANET**  
DE 13H30 À 15H30

Tous les jeudis du  
**8 juin au 6 juillet**

**LABASTIDE-DE-SEROU**  
DE 9H30 À 11H30

**SERRES-SUR-ARGET**  
DE 13H30 À 15H30

**+  
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.*