

ATELIERS SANTÉ

Le bonheur à portée de main !

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi
de 9h à 19h



**DU 19 OCTOBRE
AU 17 NOVEMBRE**
Matinée ou après-midi



**ALBAN
ALBI
DENAT**

**VILLEFRANCHE-
D'ALBIGEois**

Lieu précis 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.

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 : Alloba Stock



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 les ateliers et abordera la notion de psychologie positive. Au cours de cet atelier, les participants découvriront des stratégies permettant d'accéder au bien-être.

Atelier 2

Être bien avec soi

Une intervenante 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 jeudis du
19 octobre au 16 novembre

ALBI
DE 10H À 12H

DENAT
DE 14H À 16H

Tous les vendredis du
20 octobre au 17 novembre

ALBAN
DE 10H À 12H

VILLEFRANCHE-D'ALBIGEOIS
DE 14H À 16H

+
DOCUMENTATION
offerte

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi
de 9h à 19h

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

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