

## Le bonheur à portée de main !

Ateliers santé seniors du 19 octobre au 17 novembre 2023, dans le Tarn

➤ Tous les jeudis du 19 octobre au 16 novembre à Albi (10h à 12h) et à Denat (14h à 16h)

➤ Tous les vendredis du 20 octobre au 17 novembre à Alban (10h à 12h) et à Villefranche-d'Albigeois (14h à 16h)

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (Du lundi au vendredi de 9h à 19h)

Les lieux précis seront communiqués lors de l'inscription.

Pour vous et vos proches. Dans la limite des places disponibles.

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 cinq ateliers pour vous accompagner dans la recherche de pensées positives, apprendre à surmonter les problèmes et trouver le chemin du « bonheur ».



### Au 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 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.

#### A PROPOS DE LA MUTUALITE 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 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.