



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 4 JUIN
AU 4 JUILLET**
Matinée ou après-midi



**MOULIS
SAINT-GIRONS
SAINT-LIZIER
SEIX**

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 2024 - Crédit photo : Adobe Stock


occitanie.mutualite.fr


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 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 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
4 juin au 2 juillet

SAINT-LIZIER
DE 9H30 À 11H30

—
SEIX
DE 14H À 16H

.....
Tous les jeudis du
6 juin au 4 juillet

SAINT-GIRONS
DE 9H30 À 11H30

—
MOULIS
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.*