

Cette action vous est proposée dans le cadre de la **commission 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 commission 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



RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

➤ GÉRER MON STRESS ET MES ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN !

**Une semaine sur deux
du 7 oct. au 18 déc. 2026**

➤ De 10h à 12h ou de 14h à 16h

➤ Caylus • Cazes-Mondenard
Montauban • Montricoux • Sérignac
Lieux précis communiqués lors de l'inscription

Partenaires



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



À tout âge, nos émotions sont précieuses : des joies, des souvenirs... Mais la vie peut aussi apporter son lot de stress, d'anxiété et d'émotions parfois difficiles à gérer. Bonne nouvelle, il existe des moyens concrets pour surmonter les défis émotionnels et retrouver plus de sérénité au quotidien.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de la **commission des financeurs du Tarn-et-Garonne**, participez à **un cycle de 6 ateliers** animé par une psychologue et découvrez des techniques pour apaiser vos émotions et réduire le stress.

AU PROGRAMME :

» **Atelier 1 - Stress et émotions dans tous leurs états**

Découvrez, de façon interactive, les notions essentielles liées au stress et aux émotions. À travers des jeux de reconnaissance d'expressions faciales et des partages d'expériences, apprenez à mieux identifier vos émotions et à comprendre comment elles interagissent avec le stress.

» **Atelier 2 - Le stress et ses impacts**

Explorez les réactions du corps et de l'esprit face au stress et apprenez à identifier vos propres sources de tension. Terminez la séance avec un moment de relaxation, en mettant en pratique quelques exercices simples de détente.

» **Atelier 3 - Reconnaître ses émotions au quotidien**

Apprenez à exprimer sainement vos émotions au quotidien et découvrez l'influence de votre histoire personnelle dans vos réactions émotionnelles. Apaisez vos émotions grâce à des exercices de respiration, de relaxation musculaire progressive et de pleine conscience.

» **Atelier 4 - Initiation au secourisme en santé mentale**

Comment réagir lorsque une personne semble dépassée par ses émotions ? Découvrez des techniques d'écoute active et de gestion des émotions ainsi que la manière d'apporter un soutien bienveillant à une personne en difficulté et de

l'orienter vers les ressources adaptées (médecins, psychologues, structures d'aide...).

» **Atelier 5 - Comprendre et apprivoiser l'éco-anxiété**

Découvrez ce qu'est l'éco-anxiété et comprenez comment les préoccupations liées au dérèglement climatique peuvent influencer le bien-être. À travers des échanges et des conseils, découvrez comment agir pour l'environnement peut réduire l'anxiété.

» **Atelier 6 - Construire son plan de gestion du stress**

Élaborez votre plan personnalisé pour mieux gérer le stress et les émotions au quotidien. L'objectif est d'installer pas à pas, des habitudes durables de régulation émotionnelle. Faites le plein de conseils pratiques et de ressources complémentaires pour continuer à avancer en toute sérénité.

L'ordre des ateliers est susceptible d'être modifié en fonction des disponibilités des intervenants.

AGENDA

RENDEZ-VOUS

À Sérignac (10h-12h) :

- Les mercredis 7 et 21 octobre
- Les mercredis 4 et 18 novembre
- Les mercredis 2 et 16 décembre

À Montricoux (10h-12h) ou Caylus (14h-16h) :

- Les jeudis 8 et 22 octobre
- Les jeudis 5 et 19 novembre
- Les jeudis 3 et 17 décembre

À Cazes-Mondenard (10h-12h)

ou Montauban (14h-16h) :

- Les vendredis 9 et 23 octobre
- Les vendredis 6 et 20 novembre
- Les vendredis 4 et 18 décembre

Lieux précis communiqués lors de l'inscription.

Ce cycle vous est proposé en alternance avec un autre, intitulé « Bien manger pour bien vieillir ».
N'hésitez pas à vous y inscrire aussi !

GRATUIT SUR INSCRIPTION

05 31 48 11 55 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)