

Que fait la Mutualité Française pour vous ?

ELLE AGIT POUR VOUS AU QUOTIDIEN

La Mutualité Française défend notre système de protection sociale car c'est un bien commun.

Pour faire face aux nouveaux besoins (dépendance, maladies chroniques...), il faut le préserver en lui donnant plus de moyens.

ELLE DÉFEND LES DROITS DES ASSURÉS SOCIAUX

On n'est pas coupable d'être malade ! C'est pour cela que la Mutualité Française agit pour que chacun puisse être soigné quels que soient son lieu de vie et/ou ses moyens.

ELLE AGIT POUR L'ACCÈS AUX SOINS DE TOUS

Pour que tous puissent accéder à des soins de qualité sur tout le territoire, les mutuelles gèrent 210 établissements de santé en Région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

ELLE AGIT POUR LA PRÉVENTION SANTÉ

Améliorer votre santé, c'est aussi prévenir les maladies et les accidents.

La Mutualité Française met en place plus de 1200 actions de prévention chaque année en Région Sud.

La Mutualité Française agit à tous les âges de la vie, sur tous les territoires.

ELLE EST UN ACTEUR DE L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

La Mutualité Française est attachée aux valeurs de liberté, de solidarité et de démocratie. L'Homme est au cœur de son projet économique : son objectif n'est pas lucratif.

MUTUALITÉ FRANÇAISE SUD, PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Europarc Sainte Victoire
Bâtiment 5
13 590 Meyreuil

04 13 10 80 75
contact@sudmutualite.fr

     #BienVieillir

<https://sud.mutualite.fr>

Régie par le code de la Mutualité - N° Siren 523 445 690
Edition Août 2019 - Réalisation mescalytequila.com



PRENDRE SOIN
DE SOI
APRÈS 60 ANS

GRATUIT
SUR
INSCRIPTION



ATELIER POUR RENFORCER L'ESTIME DE VOUS-MÊME !

- Conseil en image
- Communication non verbale
- Colorimétrie
- Entretien personnalisé

Prendre soin de soi

L'estime de soi est la différence que nous faisons entre nos aspirations et les succès que nous parvenons à accomplir.

Echanger, partager, créer du lien avec les autres, sont des moments qui entretiennent une bonne estime de soi.

L'estime de soi positive est un mécanisme de défense. Une personne qui a plutôt une bonne estime d'elle-même a plus de facilités à affronter les défis de la vie.

Cet atelier a pour objectif de renforcer une image positive de vous-même afin d'adopter des attitudes favorables notamment pour votre santé et votre bien-être.

Les Mots Mêlés

R	E	N	C	O	N	T	R	E	B
E	C	H	A	N	G	E	P	P	O
U	C	O	N	S	E	I	L	A	N
S	V	I	V	R	E	O	A	U	H
S	O	U	R	I	R	E	I	S	E
I	P	L	A	I	S	I	R	E	U
R	P	R	O	F	I	T	E	R	R
C	H	O	I	S	I	R	I	R	E
P	O	U	V	O	I	R	S	O	I
M	P	A	R	T	A	G	E	R	I

Bonheur - Profiter - Choisir - Rencontre - Conseil
Réussir Échange - Rire - Soi - Sourire - Partager
Vivre - Pause - Plaire - Plaisir - Pouvoir

Trouvez le mot caché. Un indice : "Ne pas oublier de prendre soin de _ _ _ _"

L'atelier :

Pendant un mois, toutes les semaines, offrez-vous trois heures de convivialité en participant à notre atelier "Prendre soin de soi".

Dans un esprit bienveillant et ludique, une conseillère en image vous accompagne pour vous transmettre des conseils de mise en valeur de votre visage et de votre silhouette, vous aider à être attentif à vos besoins et vous encourager à vous affirmer. Éléments clés pour renforcer votre estime de vous-même !

Ces séances sont également l'occasion de décrypter les recommandations de santé et d'échanger sur la notion de bien-vieillir.



L'animation :

L'animation est confiée à un professionnel formé au protocole érigé par la Mutualité Française Sud. L'animateur justifie d'une expérience significative auprès du public sénior.

Condition de participation :
Être âgé.e.s de 60 ans ou plus

Durée : 5 séances hebdomadaires de 3h00 inclus
1 entretien individuel de 10 mns



Nombre de participant.e.s :
15 personnes

Avec le soutien financier de :
L'Agence Régionale de Santé Provence-Alpes-Côte d'Azur

Conférence des financeurs de la prévention et de la perte d'autonomie des personnes âgées.

Délégations Départementales de la Mutualité Française Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur

- Alpes-de-Haute-Provence : 04 92 31 67 00
- Hautes-Alpes : 04 92 52 58 93
- Alpes-Maritimes : 04 93 82 88 50
- Bouches-du-Rhône : 04 13 10 22 90
- Var : 04 94 91 95 97
- Vaucluse : 04 90 14 47 22

