

ATELIERS
Cap
Bien-être



APPRENEZ À MIEUX GÉRER
VOS ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN

POUR
BIEN
VIEILLIR



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Pays de la Loire

Pour participer à nos ateliers,
contactez nous à l'adresse indiquée au dos

QU'EST-CE QUE LE PARCOURS CAP BIEN-ÊTRE ?

Arrivé à l'âge de la retraite, les situations ou événements qui favorisent l'anxiété au quotidien peuvent se multiplier :

- « **Je vis de plus en plus mal les changements d'organisation dans ma vie quotidienne** »
- « **Je suis préoccupé par ma santé et celle de mes proches** »
- « **Ma nouvelle vie de retraité va-t-elle me convenir ?** »

Avec le parcours Cap Bien-être, vous apprenez à mieux gérer votre stress et émotions pour **faire face aux aléas de la vie quotidienne**.

Cap Bien-être, c'est un moment de convivialité intégrant **des temps d'échange sur vos expériences pour vous permettre d'identifier vos moments de bien-être**.

Vous avez également la possibilité d'expérimenter des **activités individuelles de relaxation ou des activités de groupe**, générant des émotions positives.

● BON À SAVOIR

Cap Bien-être est un parcours composé de **4 étapes collectives d'environ 2h45** chacune, suivies d'un entretien individuel avec l'animateur. Les séances se déroulent par **groupe d'une dizaine de participants**.

GESTION D
Identifiez vos so
et apprenez à m

1

ÉM
Dét
qua



AVEC CAP BIEN-ÊTRE, VOUS APPRENEZ :

- à mieux vous connaître (ce qui fait ma qualité de vie, prendre conscience de mes émotions et de leur importance),
- à mieux vivre avec les autres (comprendre l'importance de la vie sociale sur la santé).

POURQUOI S'INSCRIRE ?

Cap Bien-être s'adresse à **toutes les personnes de 60 ans et plus, non dépendantes.**

Un animateur formé à l'animation du parcours vous accompagnera durant toute la durée de l'action.



POUR PARTICIPER AUX ATELIERS CAP BIEN-ÊTRE, CONTACTEZ NOS PARTENAIRES

Association MSAIO

☎ 02 33 31 41 34
@ contact@msaio.fr

Mayenne
et Sarthe

Maine-
et-Loire

Loire-Atlantique
et Vendée

Service Prévention Santé de la MSA

☎ 02 41 31 77 17
@ preventionsante.blf@msa49.msa.fr

Pôle Prévention
et Promotion de la Santé de la MSA

☎ 02 40 41 30 83
@ prevention_sante.blf@msa44-85.msa.fr

POUR
BIEN
VIEILLIR

www.aseptpdl.fr

☎ 02 40 41 38 53
@ contact@aseptpdl.fr

