

# CAP BIEN-ÊTRE



## Cap Bien-être quelques ressources locales pour vous aider à gérer votre stress et vos émotions au quotidien

Vous êtes parfois stressé ? Enervé ? Fatigué ? Vous avez tendance à ruminer ?  
Peut-être souffrez-vous d'un stress de plus en plus intense ?

### Première chose à faire : interrogez votre hygiène de vie

- **Pratiquez une activité physique régulière, fréquente et soutenue** : l'activité physique est fortement recommandée dans ces situations car elle a des répercussions positives sur le stress. Elle permet d'augmenter notre tolérance aux effets du stress tout en rendant notre corps plus résistant. Les longues marches, la pratique du vélo, la natation...peuvent vous aider. Se promener avec les petits enfants, jardiner, faire le ménage sont également des activités physiques : vous pouvez bouger sans faire de sport !
- **Attention aux faux amis** : le tabac, l'alcool, les médicaments peuvent apporter une sensation de détente mais non durable et aggraveront très rapidement votre situation. De même, la consommation importante de sucre ou de graisse, qui procure une sensation de satiété et d'apaisement ne règle rien et peut également devenir source de problème dans le cas d'une consommation régulière et importante.

### Deuxième chose à faire : ne restez pas seul et partagez des moments avec d'autres

- Les pages suivantes vous donneront des idées d'activités à partager : vous n'êtes pas à l'abri d'une bonne surprise !

### Troisième chose à faire : consultez un professionnel de santé

- Consultez votre médecin généraliste qui pourra faire une évaluation de votre état, éventuellement vous proposer un traitement et vous orienter vers d'autres professionnels de santé : psychologue, kinésithérapeute... Il pourra également vous prescrire du repos ou le cas échéant une cure adaptée.



# CAP BIEN-ÊTRE



## Activités locales Bien-être

### Quelles activités pour gérer son stress et ses émotions ?

**Que vous soyez adepte d'activité physique, de culture, d'activités manuelles, de nouvelles rencontres, il existe près de chez vous des clubs, organismes, qui peuvent vous renseigner sur les activités proposées.**

### Consultez les offres de la commune :

- Jetez un œil sur les **panneaux d'affichage** pour toutes les activités organisées près de chez vous : brocante, fête du printemps, marché de Noël, spectacles, concerts...
- Récupérez le **bulletin municipal**, **épluchez le quotidien régional** pour connaître les sorties et visites organisées, loisirs, expositions...
- Renseignez-vous auprès du **CCAS**, du **syndicat d'initiative** pour connaître les horaires des cours d'informatique, d'aide à l'utilisation des réseaux sociaux...
- Consultez l'**annuaire des associations** : club « quilles et pétanque », club séniors, club « randonnée », club de pêche, ensemble vocal, poker club, club histoires locales, associations humanitaires, restos du cœur, sauvegarde du patrimoine, association mycologique (science des champignons) ...
- N'hésitez pas à pousser la porte de la médiathèque, de la bibliothèque, du centre social...

### Redécouvrez votre patrimoine touristique, culturel, gastronomique :

**Soyez touriste chez vous** : n'hésitez pas à profiter des visites guidées proposées en été pour redécouvrir les sites architecturaux, naturels, historiques, des portes-ouvertes des entreprises, fête des jardins, journées du patrimoine, bienvenue à la ferme... Si vous avez certains talents, n'hésitez pas à en faire part, à proposer vos services !

### Consultez les associations d'activités physiques adaptées, clubs de yoga, sophrologie...

Renseignez-vous au centre socio-culturel, au centre social, à la salle multi-activités de votre commune. Demandez si vous pouvez bénéficier d'un ou plusieurs essais avant engagement.

### Contactez la MSA ou l'ASEPT pour connaître les activités dédiées aux séniors :

Ateliers du Bien Vieillir, Ateliers Vitalité, Peps Eurêka, Ateliers Nutrition Santé Séniors...

Mais aussi « aide au répit des aidants familiaux », « séjours vacances pour les séniors »...

# CAP BIEN-ÊTRE



## Trousseau Cap Bien-être

### Les sorties

- Aller à la bibliothèque, au cinéma, à une soirée, à un spectacle, au musée, à une exposition,
- Rendre visite à ses amis, ses voisins, sa famille, ses anciens collègues, organiser un pique nique,
- Participer aux sorties proposées par le club des aînés, le CCAS, le centre social, la mairie,
- Flâner sur la brocante, aller à la cérémonie des vœux du maire, au repas des aînés

### Activités manuelles et artistiques

- Prendre des cours d'activités manuelles, apprendre à faire de la poterie, des bijoux, du macramé, de la mosaïque, à coudre, à rénover des meubles, à jardiner, à créer un nichoir pour les oiseaux,
- Colorier des mandalas, dessiner, peindre, photographier, chanter.

### Pratiquer une activité physique

- Faire des exercices physiques, nager, marcher, faire un bowling, un mini-golf, une partie de pétanque, danser.

### Acquérir de nouvelles compétences

- Apprendre une nouvelle langue, à composer des bouquets de fleurs, à repérer les étoiles et les constellations, à cuisiner des bons plats,
- Suivre des cours de relaxation, de yoga, de méditation,
- Apprendre à créer ses produits d'entretien naturels pour la maison, ses produits de beauté, apprendre à réparer des vieux objets, apprendre des techniques de jardinage.

### Jouer

- Jouer avec ses petits enfants, son animal de compagnie, ses amis,
- Jouer aux cartes, aux jeux de société, faire des casse-têtes, des jeux fléchés.

### Profiter de moments simples

- S'asseoir sous un arbre au soleil, écouter les oiseaux, les bruits de la nature, marcher dans le sable, apprécier le coucher du soleil, sentir les herbes et fleurs dans son jardin, manger une glace, s'installer dans son hamac,
- Observer les étoiles, regarder la neige qui tombe, profiter du feu dans la cheminée, lire son roman favori, regarder son film préféré, écouter son CD ou son vinyle préféré.

### Restaurer, rénover

- Rénover des meubles, repeindre son portail, dégriser sa table de jardin, réparer les objets cassés, ranger, trier ses placards, ses livres, vêtements, albums photos, cartes postales.

### Etre avec des gens qui nous font du bien

- Regarder ses petits enfants jouer et rire, écouter les blagues d'un ami,
- Organiser une petite fête pour un proche, regarder son petit fils pratiquer un sport avec fierté.

### Profitez de son « chez soi »

- Prendre un bon bain moussant, s'installer dans son fauteuil favori pour surfer sur internet, se parfumer, préparer un bon plat pour sa famille, écrire, lire son journal dans son jardin...



