POUR PARTICIPER AUX ATELIERS CAP BIEN-ÊTRE

rendez-vous sur www.pourbienvieillir.fr ou sur le site Internet de votre caisse de retraite.

POUR BIEN VIEILLIR

www.pourbienvieillir.fr

Réf : 12155 - 06/2021 - crédit photo : CCMSA_image.

ATELIERS Cap Bien-être

APPRENEZ À MIEUX GÉRER VOS ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN

POUR BIEN VIEILLIR

www.pourbienvieillir.fr

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.**

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.

Les étapes DU PARCOURS
CAP BIEN-ÊTRE