

ATELIERS
Cap
Bien-être



APPRENEZ À MIEUX GÉRER
VOS ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN



**POUR Bien
Vieillir**



agriculteurs
agirc et arico



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

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 DU STRESS
Identifiez vos sources de stress
et apprenez à mieux les gérer

1 ÉMOTIONS
Déterminez la
qualité de vos émotions



AVEC CAP BIEN-ÊTRE, VOUS APPRENEZ :

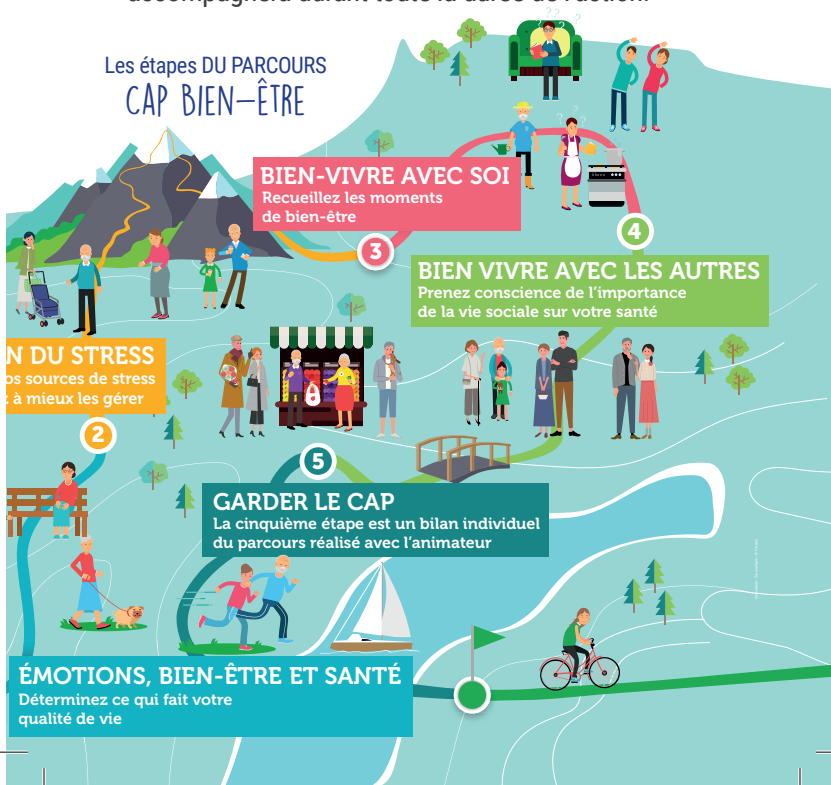
- à mieux vous connaître (ce qui fait ma qualité de vie, prendre conscience de mes émotions et de leur importance),
- à mieux vivre avec les autres (comprendre l'importance de la vie sociale sur la santé).

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



POUR PARTICIPER AUX ATELIERS CAP BIEN-ÊTRE

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

Michèle DAVID - A.S.E.P.T. FC/B
06 75 34 82 11
david.michele@franchecomte.msa.fr

Ref : 12155 - 04/2023 - crédit photo : CCMSA_image.



**POUR Bien
VieILLIR**



agriculteurs
artico



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent