

Les étapes DU PARCOURS

# CAP BIEN-ÊTRE



vous guider



## LE PARCOURS CAP BIEN-ÊTRE

En Cap Bien-être, des ateliers participatifs pour gérer au mieux ses émotions et son stress au quotidien

Pour participer aux ateliers,  
rendez-vous sur [le site de votre MSA.](#)



## ■ 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.

## ■ 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.

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 de 12 personnes au maximum.