

# Pour participer aux Ateliers Cap Bien-être

## Lieu

Tulette  
La salle paroissiale - 218 Rue des Remparts à Tulette

## dates

Réunion d'information : 5 février. 14h30 – 15h30  
Atelier 1 : 19 février de 14h à 16h30  
Atelier 2 : 26 février de 14h à 16h30  
Atelier 3 : 5 mars de 14h à 16h30  
Atelier 4 : 12 mars de 14h à 16h30

MSA Ardèche Drôme Loire - 11/2025 - crédit photo : CCMSA\_image.

# Ateliers Cap Bien-être



## Apprenez à mieux gérer vos émotions au quotidien

[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

 **POUR Bien Vieillir**

 **POUR Bien Vieillir**



## 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 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

