

ATELIERS
Cap
Bien-être



APPRENEZ À MIEUX GÉRER
VOS ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN

POUR
Bien
VIEILLIR

SÉCURITÉ SOCIALE

**l'Assurance
Retraite**

défi
autonomie seniors
Bien vieillir en Hauts de France


santé
famille
retraite
services
la MSA Nord Pas-de-Calais
et la MSA Picardie

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Hauts-de-France


CNRACL


ircantec
La retraite complémentaire publique

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

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.



POUR PARTICIPER AUX ATELIERS CAP BIEN-ÊTRE

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



Nord-Pas de Calais :
03 21 24 61 28



Picardie :
03 22 82 62 23

@ contact@defi-autonomie-seniors.fr



défi
autonomie seniors
Bien vieillir en Hauts de France

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

