défi autonomie seniors
Bien vieillir en Hauts de France

LES ATELIERS CAP BIEN-ÊTRE

POUR BIEN VIEILLIR · msa santé famille retraite services Nord Pas de Calais et Picardie · Carsat Retraite & Santé au travail Hauts-de-France · CNRACL Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales · ircantec La retraite complémentaire publique · Camieg · enim le régime social des marins

Les ateliers **“Cap Bien-être”** permettent aux personnes de **mieux gérer** leur **stress** et leurs **émotions** pour **faire face aux aléas de la vie quotidienne.**

4 TEMPS CLÉS DE 2 HEURES CHACUN ALLIANT CONSEILS ET EXERCICES PRATIQUES

Ils s’appuient sur le **partage d’expériences**, les **mises en situations** et la **recherche** de **solutions simples** et **concrètes**.

LES ATELIERS “CAP BIEN-ÊTRE” PERMETTENT :

- De **mieux vous connaitre** (ce qui fait votre qualité de vie, prendre conscience de vos émotions et de leurs importances)

- A **mieux vivre avec les autres** (comprendre l’importance de la vie sociale sur la santé)

LES 5 TEMPS CLÉS :

- Module 1 : Emotions, bien être et santé
- Module 2 : Gestion du stress
- Module 3 : Bien vivre avec soi
- Module 4 : Bien vivre avec les autres

Les futurs ateliers “Cap Bien-Être” dans les Hauts-de-France

80170 ROSIERE-EN-SANTERRE	Jeudis 12, 19, 26 juin et 3 juillet - 15h30 à 17h30
80100 ABBEVILLE	Lundis 29 septembre, 6, 13 et 20 octobre - 14h30 à 16h30
60500 CHANTILLY	Mardis 2, 9, 16 et 23 septembre - 10h à 12h
60420 WACQUEMOULIN	Vendredis 14, 21, 28 novembre et 5 décembre - 10h à 12h
02620 BUIRONFOSSE	Mardis 7, 14, 21 et 28 octobre - 10h à 12h
02300 BICHANCOURT	Jeudis 6, 13, 27 novembre et 4 décembre - 14h à 16h

UNE QUESTION ? CONTACTEZ-NOUS !

contact@defi-autonomie-seniors.fr

03.20.49.05.08

https://www.defi-autonomie-seniors.fr/

Je m'inscris à la newsletter !