

ATELIER Cap Bien-être



28-03-17 - At Cap bien être Novalaise - Service communication MSA Alpes du nord - Ne pas jeter sur la voie publique

APPRENEZ À MIEUX GÉRER VOS ÉMOTIONS

La MSA Alpes du Nord vous invite à participer à l'atelier *Cap Bien-être*. Cet atelier est organisé par Itinéraires de santé, association créée par la MSA, en partenariat avec le Club des Aînés de Novalaise, dans le cadre des programmes de prévention des caisses de retraite *Pour Bien Vieillir*. Les séances auront lieu à la salle de la Fatta, 146 chemin de la Fatta :

Les jeudis 17, 24 septembre et 1^{er} octobre · 9h00 à 11h45
Jeudi 8 octobre · 14h00 à 16h45
Novalaise (73)

Infos et inscriptions : club.aines.novalaise73@gmail.com ou Pascale Vernay au 06 76 47 47 86
Gratuit - Ouvert à tous les retraités - Plus d'infos sur alpesdunord.msa.fr



**POUR Bien
vieILLIR**



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco



L'essentiel & plus encore



Santé
publique
France

En partenariat avec :



Les caisses de retraite et santé publique France vous aident à bien vivre votre retraite

QU'EST-CE QUE L'ATELIER 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 l'atelier 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 atelier composé de 4 séances 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 de l'atelier CAP BIEN-ÊTRE

