

Les étapes DU PARCOURS  
**CAP BIEN-ÊTRE**

**vous guider**

**LE PARCOURS  
CAP BIEN-ÊTRE**

■ 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.

msa.fr



msa.fr



## ■ 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.**