

Seniors, avec les Ateliers « CAP Bien Être » à Darney, Soyez acteurs de votre bien être!

L'Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires de Lorraine (ASEPT Lorraine) vous propose un cycle d'ateliers « **Cap Bien Être** ».

Ce programme, en partenariat avec le Contrat Local de Santé de la Communauté de Communes Vosges Côté Sud-Ouest, L'ADMR Vosges, le Conseil Départemental des Vosges et les Caisses de retraite vous propose un cycle d'ateliers autour du bien-être. Cette action est financée par la Conférence des Financeurs des Vosges, La CARSAT Nord-Est, la MSA Lorraine et la CAMIEG.

Un programme de 4 séances collectives, en petit groupe, de 2h30 chacune :

Atelier 1 : Emotions, bien-être et santé

- Les notions clés : bien-être et qualité de vie
- Inventaire des ressources personnelles
- Les émotions, qu'est-ce que c'est ?
- Influence des émotions sur la santé et le bien-être



Atelier 2 : Gestion du stress

- Notions clés en lien avec le stress
 - Les mécanismes du stress
 - L'influence du stress sur la santé
- Travail sur les émotions associées au stress
- Méthodes et outils pour faire face aux situations de stress

Atelier 3 : Bien vivre avec soi

- Emotions positives et influence sur la santé
- Application et technique pour générer ses émotions positives
- Cultiver ses moments de bien être
- Les pièges à éviter



Atelier 4 : Bien vivre avec les autres

- Influence de la vie sociale sur la santé
- Où trouver des actions pour générer des émotions positives
 - Expérimentation d'actions
 - Ressources locales
 - Les activités collectives proches



Il s'agit de prendre soin de soi, d'acquérir les bons réflexes du quotidien en échangeant dans la convivialité.

En consacrant quelques heures à votre bien être, vous gagnerez une retraite plus sereine.

Vous recevrez des conseils simples et clairs pour adopter les bons réflexes chaque jour tout en passant un bon moment.

PLANNING DES ATELIERS

**Adresse : Salle Polyvalente, 1 Allée des Marronniers,
88260 LERRAIN**

Ateliers	Date	Heure
Atelier 1	Mardi 16 avril	De 14h00 à 16h30
Atelier 2	Mardi 7 mai	
Atelier 3	Mardi 14 mai	
Atelier 4	Mardi 21 mai	



CONTACT ASEPT LORRAINE

 15 Avenue Paul Doumer, 54500 Vandoeuvre-les-Nancy
 07.84.58.88.57
 contact@aseptlorraine.fr



**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 08/04/2024
AUPRES DE L'ASEPT LORRAINE**

Par email : contact@aseptlorraine.fr
Ou par téléphone au 07 84 58 88 57



BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : Prénom :

Téléphone :

Année de naissance :

Adresse :

CP : VILLE :

Caisse de retraite principale :

MSA CARSAT CAMIEG

Autre :

Après inscription définitive, je m'engage à :

- Participer à toutes les séances (dans la mesure du possible).

Le :/...../.....



SIGNATURE :

Retrouvez toutes nos actions sur notre site internet :

www.aseptlorraine.fr