Pour vous inscrire, près de chez vous, contactez-nous :

Tél. : 05 49 44 56 32

37 rue du Touffenet
86042 POITIERS Cedex

prevention@msaservices-poitou.fr

msa SERVICES POITOU
Votre partenaire AU COEUR DES TERRITOIRES

www.msaservices-poitou.fr

Ne pas jeter sur la voie publique

5 bonnes raisons de participer :

- Vous recevrez de bons conseils, simples et clairs
- Vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous
- Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi...
- En consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus heureuse
- Et...ça se passe près de chez vous, dans une ambiance conviviale !

POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Carsat Centre Ouest — Retraite & Santé au travail

msa santé famille retraite services — L'essentiel & plus encore

Cap Limousin Poitou-Charentes

Les Ateliers CAP BIEN-ÊTRE

Une idée du Groupe MSA

POUR BIEN VIEILLIR

Gérer son stress et ses émotions

à partir de **55 ans**

Association santé éducation et prévention sur les territoires
ASEPT Poitou

→ Pourquoi ?

- Apprendre à **gérer son stress face aux aléas de la vie**
- Cultiver et entretenir son **bien être** pour **mieux vivre** avec soi-même et les autres
- Adopter un **comportement approprié et positif** au quotidien

→ Pour qui ?

Pour toute personne **à partir de 55 ans** quel que soit son régime de protection sociale

→ Comment ça marche ?

- Les ateliers sont organisés en **4 modules hebdomadaires** de **2h45** par groupe d'environ 12 personnes et **1 entretien téléphonique** après 30 jours
- Une **participation de 20€** est demandée par personne pour l'ensemble des modules

→ Où ?

Les ateliers se déroulent dans des locaux **proches de chez vous** (salles des fêtes, salles municipales...)

Les ateliers

Ce programme d'éducation et de promotion de la santé comprend 5 modules qui se répartissent ainsi :

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
Module 5	Garder le Cap (échange téléphonique après 30 jours)

Les Ateliers Cap Bien-être sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants.
Ils permettent d'échanger sur vos expériences avec d'autres et d'expérimenter des activités individuelles générant des émotions positive.

N'hésitez pas à parler des Ateliers CAP BIEN-ÊTRE autour de vous : votre famille, vos voisins, vos amis... Inscrivez-vous ensemble.

En participant, vous vous engagez à suivre le cycle complet. Une participation forfaitaire est demandée.

Bulletin de participation

Les Ateliers CAP BIEN-ÊTRE

☑ Je souhaite participer aux prochains ateliers organisés près de chez moi

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tél. : .....

E-mail : .....

Merci de retourner ce coupon à l'adresse indiquée au dos