

ATELIER  
**CAP BIEN-ÊTRE**



M2P organise des ateliers ouverts  
aux jeunes de + de 60 ans !



Grâce à Cap bien-être,

Jeanne prend la vie du bon côté !



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



# Être en harmonie avec soi-même...

## Pourquoi

- Pour maintenir un état de bien-être mental en renforçant ses compétences psychosociales.
- Pour développer sa capacité à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne grâce à la gestion du stress et des émotions.

## Contenu de l'atelier

ÉTAPES	OBJECTIFS
<b>Module 1</b> Émotions, bien-être et santé	- Comprendre les liens entre la qualité de vie, le bien-être, les émotions et la santé. - Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.
<b>Module 2</b> Gestion du stress	Identifier, comprendre et gérer le stress.
<b>Module 3</b> Bien vivre avec soi	Identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer.
<b>Module 4</b> Bien vivre avec les autres	Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé et s'engager sur le long terme afin de gérer son stress et ses émotions.
<b>Séance individuelle</b> Bilan individuel du programme	Évaluer la prise d'engagements, mesurer les effets individuels du programme et identifier des pistes d'amélioration.

## Comment ça marche ?

Animé un professionnel, l'atelier Cap bien-être se présente sous la forme d'un parcours en plusieurs étapes :

- **4 modules en animation collective** pour un groupe de 10 participants maximum, à raison d'une séance de 2h par semaine.
- Un module en **entretien téléphonique individuel** avec l'animateur.
- Des **travaux individuels** en intersessions proposés et réalisés par les participants.



## Pour qui ?

Pour tous les retraités de plus de 60 ans quelque soit leur régime de protection sociale.

## Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite et la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

## Qui sommes-nous ?

Les régimes de retraite se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de tous les retraités à travers l'association Midi-Pyrénées Prévention (M2P).

### Les objectifs ?

Préparer son avancée en âge, maintenir sa qualité de vie et préserver son autonomie autour de réunions de sensibilisation et d'ateliers tels que le bien vieillir, la mémoire, la prévention des chutes, la nutrition ou le sommeil.

## CONTACT

Trouvez un atelier près de chez vous sur le site

[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.

**Ensemble, les caisses de retraite s'engagent**

