

# 5

## bonnes raisons de participer à nos activités

- 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 !



**Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
des Charentes**

Toutes ces actions sont conçues,  
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,  
contactez nous :

ASEPT des Charentes  
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes  
Tél. : 05 46 97 53 02  
[contact@asept-charentes.fr](mailto:contact@asept-charentes.fr)



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



Ensemble, les caisses  
de retraite s'engagent

Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique



## Les ateliers Cap bien-être

Gérer son stress  
et ses émotions

[www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.fr)

**Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
des Charentes**

# Apprenez à gérer votre stress et vos émotions

Des conseils et des techniques  
pour adopter un comportement  
approprié et positif face aux  
épreuves de la vie quotidienne



## Un cycle de 4 ateliers collectifs et d'une séance individuelle par téléphone

- 2 h 30 par semaine,
- par petits groupes d'environ 12 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre  
le cycle complet des ateliers.

Ouvert à tous à partir de 55 ans,  
quel que soit votre régime de retraite.

Tarif : 20 euros par personne et par cycle  
avec prise en charge possible.

Proche de chez vous,  
découvrez notre programme sur  
[www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.fr)

## Les ateliers CAP bien-être

### • Atelier 1

« *Emotions, Bien-être et Santé* »

Prendre conscience de l'importance des  
ressources personnelles.

### • Atelier 2

« *Gestion du stress* »

Découvrir différentes techniques pour gérer  
au mieux les moments de stress et garder son  
calme.

### • Atelier 3

« *Bien vivre avec soi* »

Identifier les émotions positives au quotidien.  
Repérer les moments de bien-être afin de les  
reproduire.

### • Atelier 4

« *Gestion du stress* »

Partager des activités de groupe conviviales

### • Séance individuelle

« *Garder le cap* »

Entretien téléphonique individuel de 30 mn  
pour faire un bilan du programme.

Conçus de manière pédagogique,  
ces ateliers sont animés par des  
professionnels. Une méthode interactive  
conjugue contenu scientifique, conseils  
pratiques et convivialité.