



Dans le cadre des actions de Prévention menées et financées par **M2P Midi Pyrénées Prévention** (association regroupant les actions de Prévention de la CARSAT, MSA et SSI de Midi Pyrénées) et **destinées aux séniors retraités de tous régimes**,

Un atelier CAP Bien Etre est organisé

Tous les Mardis de 14h à 16h45 du 10 Mai au 31 Mai à la Salle de La Terrasse, 1 place de la Truffière à PUY L'EVEQUE

L'atelier se compose de 4 séances + 1 entretien téléphonique individuel avec l'animatrice et propose des activités qui permettent :

- Comprendre les liens entre la qualité de vie, le bien-être, les émotions et la santé
- Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles
- Identifier, comprendre et gérer le stress
- 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
- Évaluer la prise d'engagements, mesurer les effets individuels du programme et identifier des pistes d'amélioration

Cet atelier sera animé par **Anne LAEVENS PONS**, animatrice diplômée, formée et agréée à ce titre par M2P Midi-Pyrénées Prévention, **financé par les Caisses de Retraites et la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie.**

INSCRIPTIONS JUSQU'AU 3 MAI

Pour vous inscrire, vous pouvez contacter l'animatrice
Anne LAEVENS PONS: 06.19.35.36.62 ou annevenspons@gmail.com
Pour tous renseignements, vous pouvez contacter la Référente Territoriale
Elodie DAUBIE DESSEAUX : 06.43.48.26.78 ou daubie.elodie@mpn.msa.fr