



CCAS

## Ateliers Cap Bien-être pour mieux vivre sa retraite

À la retraite, de nouveaux défis peuvent apparaître : changements de rythme, préoccupations pour la santé, adaptation à une nouvelle vie...

*Publié le 22 janvier 2026*

Le CCAS de Saint-Lyphard accueille le parcours Cap Bien-être qui aide à mieux gérer ces situations et à renforcer son équilibre émotionnel.

**Ouvert à toutes les personnes retraitées, ce programme propose 4 séances collectives de 2h30** animées par un bénévole formé : émotions et santé, gestion du stress, bien vivre avec soi et avec les autres. Une séance individuelle de bilan clôture le parcours, fin avril 2026.

Le parcours **Cap Bien-être** est un atelier de prévention de la perte d'autonomie dont l'objectif est la gestion du stress et des émotions au quotidien. Il s'adresse aux personnes de plus de 60 ans vivant à domicile.

Il correspond à un cycle de plusieurs séances prenant la forme d'un parcours. Les contenus sont issus de plusieurs disciplines scientifiques et techniques comme la médecine, la psychologie, l'éducation pour la santé, l'activité physique adaptée et la relaxation.

Il a pour objectif de développer la **capacité à adapter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne**.

Chaque séance contribuera à **rendre autonome** les participants dans la mobilisation de leurs **compétences psychosociales pour la gestion du stress et des émotions**.

L'atelier est composé de 5 étapes : 4 séances en groupe de **2h30** et 1 entretien individuel final.

➤ **Séance 1 : émotion, bien-être et santé**

Comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé.

➤ **Séance 2 : gestion du stress**

Identifier, comprendre et gérer le stress.

➤ **Séance 3 : bien vivre avec soi**

Identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer.

➤ **Séance 4 : bien vivre avec les autres**

Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé.

➤ **Séance 5 : garder le cap ! (Entretien Individuel)**

Soutenir la motivation au changement des participants et identifier les pistes d'amélioration

➤ **Renseignements & inscription obligatoire : ASEPT – 02 40 41 38 53**

ATELIERS  
Cap  
Bien-être



# APPRENEZ À MIEUX GÉRER VOS ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN

4 séances

du 5 mars au 26 mars 2026

Ouvert à tous les retraités

Inscription  
obligatoire !

TOUS LES JEUDIS DE 14H00 À 16H30  
SAINT-LYPHARD



**POUR Bien  
Vieillir**

Pour tout renseignement ou inscription,  
contactez notre partenaire la MSA  
au 02 40 41 30 83

 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
Pays de la Loire


Le contenu des séances sur [www.aseptpdl.fr](http://www.aseptpdl.fr)





# HOTEL DE VILLE DE SAINT-LYPHARD

1, rue de Kerio  
44410 Saint-Lyphard

 02 40 91 41 08

