

Ateliers « Cap bien-être »

Dans un objectif de prévention santé, l'association MSA Services Poitou, en coordination avec l'ensemble des caisses de retraite et l'ASEPT Poitou, organise les ateliers « Cap bien-être » à Saint-Pardoux. Il est proposé cinq séances pour apprendre à gérer son stress et ses émotions. Un groupe de dix personnes est constitué pour l'ensemble du cycle. La première séance aura lieu le jeudi 5 novembre de 9 h 30 à 12 h à la salle de la mairie. S'adressant aux seniors, quel que soit leur régime de retraite, ce programme sur le bien-être a pour objectif de dé-

velopper sa capacité à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne en abordant les thématiques suivantes : émotion, bien-être et santé, gestion du stress, bien vivre avec soi, bien vivre avec les autres, garder le cap.

Les séances sont organisées dans le respect des mesures sanitaires et des règles de sécurité en vigueur. À cet effet, il est demandé de venir dans la mesure du possible avec un masque, un stylo et un gobelet. Inscription avant le 19 octobre en contactant le 05.49.44.56.36.