

Les étapes DU PARCOURS Cap Bien-être

● Bon à savoir

Cap Bien-être est un parcours composé de **4 étapes collectives d'environ 2h30** chacune, suivies d'un entretien individuel avec l'animateur. Les séances se déroulent par **groupe d'une dizaine de participants**.

POURQUOI S'INSCRIRE ?

Cap Bien-être s'adresse à toutes les personnes de 60 ans et plus, non dépendantes. Un animateur formé à l'animation du parcours vous accompagnera durant toute la durée de l'action.

