



AGENDA PRÉVENTION CAMIEG AUVERGNE RHÔNE-ALPES OCTOBRE A DECEMBRE 2025

AGENDA PRÉVENTION						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

BIEN VIEILLIR !



Seniors, soyez acteurs de votre santé !

Ateliers mémoire, sommeil, activité physique...en présentiel.

- ▶ Tout au long de l'année
- ▶ En présentiel sur la région AURA
- ▶ Inactifs à partir de 60 ans
- ▶ Plus d'informations sur le site : <https://www.trouver-mon-activite.pourbienvieillir.fr/ppaspbvapp/>

Atelier Vitalité

Atelier multithématique permettra de prendre soin de soi et d'acquérir les bons réflexes du quotidien

- ▶ Novembre Décembre
- ▶ A Aurillac
- ▶ Inactifs à partir de 60 ans

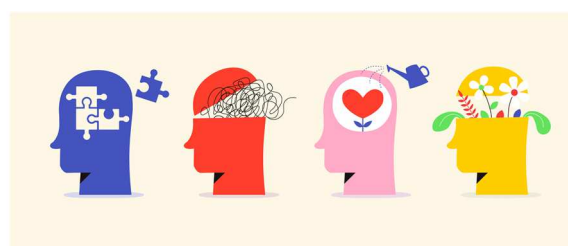
RACHIAI GIFS

Il n'est jamais trop tôt pour préserver son dos !

Pour repérer les comportements à risque, connaître leurs effets sur la santé et bénéficier de conseils de professionnels.

- ▶ Saint Martin le Vinoux
- ▶ Octobre
- ▶ Actifs en entreprise (EDF Hydro)

SANTÉ MENTALE



Ma santé mentale, j'en prend soin !

Pour comprendre le concept de santé mentale et les différents facteurs internes et externes qui l'influencent tout au long de la vie.

- ▶ A Ancône et Savasse
- ▶ Du 17 Novembre au 12 Décembre
- ▶ Retraités (Savasse)
- ▶ Actifs (Ancône)

Du stress à la sérénité

Pour mieux connaître et reconnaître les sources de stress, les tensions physiques et mentales et mieux les gérer.

- ▶ Clermont Ferrand
- ▶ Novembre
- ▶ Actifs en entreprise (ENEDIS DR Auvergne)

SOMMEIL

Le sommeil de A à Zzzz

Pour mieux connaître son sommeil et améliorer sa qualité.

- ▶ Au Territoire CCAS Auvergne, à Cournon d'Auvergne
- ▶ Novembre Décembre
- ▶ Actifs en entreprise

