



AGENDA PRÉVENTION CAMIEG BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ SEPTEMBRE 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				

SANTÉ GLOBALE



« Mieux vivre sa ménopause » en visioconférence

Et si la ménopause n'était pas une fin mais un nouveau tournant dans votre vie ?

N'attendez plus : c'est le moment de prendre du temps pour vous et pour votre santé.

La Camieg propose aujourd'hui un parcours de prévention dédié aux femmes. Composé de 4 temps d'échanges collectifs, ce parcours prend en compte toutes les dimensions physiques et mentales de la ménopause.

- ▶ A partir du 13 octobre
- ▶ En visioconférence interactive

PATHOLOGIES CHRONIQUES

Il n'est jamais trop tôt pour préserver son dos

Connaître les caractéristiques du dos, les postures protectrices et s'exercer dans le cadre bienveillant d'un petit groupe pour préserver longtemps la santé de son dos.

- ▶ En visioconférence interactive
- ▶ A partir du mois de septembre

SANTÉ DES SENIORS

Le sommeil de A à Zzz... on en apprend tous les jours

En tant que retraité, votre quotidien subit un changement de rythme important qui peut perturber votre sommeil.

C'est pourquoi la Camieg vous invite à 3 séances collectives, pour vous aider à mieux connaître votre sommeil et améliorer sa qualité.

- ▶ A Nevers, Cosne-sur-Loire et Chalon sur Saône
- ▶ A partir du mois de septembre
- ▶ A partir de 60 ans.



Réveillez votre mémoire

Vous vous posez des questions sur votre mémoire ? Vous souhaitez prendre soin de vos souvenirs ? Vous avez envie de partager des moments ludiques et conviviaux ? Participez à un parcours de 5 séances en distanciel animées par un neuropsychologue depuis chez vous !

- ▶ En visioconférence interactive
- ▶ A partir du mois de novembre
- ▶ A partir de 60 ans.

