



AGENDA PRÉVENTION CAMIEG BRETAGNE NOVEMBRE ET 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

« Du plaisir à l'addiction »

Alcool, tabac, drogues, médicaments, écrans, jeux... Les conduites addictives peuvent toucher tout le monde directement ou indirectement. De quoi parle-t-on ? Comment y voir plus clair ?

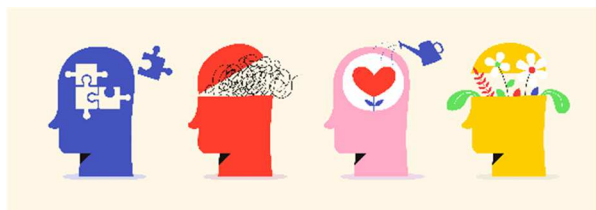
- Les jeudis 6, 13 et 20 novembre de 18h à 19h30
En visioconférence



« Ma santé mentale : j'en prends soin ! »

Mieux comprendre ce qui influence notre bien-être mental et découvrir des pratiques simples et concrètes pour devenir acteur de sa propre santé.

- A Vannes : Les mercredis 19, 26 novembre et 3 décembre de 10h à 12h
- En visioconférence : Les mercredis 19 novembre, 3 et 17 décembre de 18h30 à 20h



« Equilibre et activité physique adaptée »

Apprendre à gérer votre équilibre, à vous relever en cas de chute et pratiquer des exercices adaptés à vos capacités.

- Les jeudis 6, 13, 20, 27 novembre et 4, 17 et 19 décembre de 10h à 11h30
Ibis hôtel, 30 av du Général de Gaulle à Lannion

« Le sommeil de A à Zzz »

Réveils nocturnes, difficultés d'endormissement... Pour retrouver un sommeil de qualité, participez à cet atelier !

- Les mercredis 3, 10 et 17 décembre de 10h à 12h
Salle CMCAS de Rennes, boulevard Voltaire.



« Equilibre dans tous ses états »

L'équilibre peut se travailler au quotidien, et la chute n'est pas une fatalité.

- Les 3, 5, 10, 12, 17 et 19 décembre de 14h à 16h
Salle CMCAS de Quimper, 9 rue Nobel

