



AGENDA PRÉVENTION CAMIEG CENTRE-VAL DE LOIRE D'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

« Ma retraite, j'en profite ! »

Organisé par l'ASEPT, un après-midi spectacle et forum sur le thème du bien vieillir, à partir de 14h.

Au programme :

- ▶ **14h30** : Le spectacle en chansons « Une Nouvelle Saison » jouée par la Compagnie Vol de Nuit. Sur fond d'enquête policière menée par deux inspecteurs genre « pieds nickelés », 4 jeunes retraités font vivre musicalement un lieu associatif où se croisent au rythme des saisons de multiples personnages. "Aux Potes Âgés", on rit, on cause, on chante surtout et on explore les pistes d'une retraite heureuse. Durée : 1h25
- ▶ Puis un forum avec des espaces d'informations sur les ressources du territoire.
- ▶ **Yzeures-sur-Creuse (37), le 12/11** à la salle des fêtes, 8 place Mado Robin (37290).
- ▶ **Saint Denis De Jouhet (36), le 13/11** à la salle des fêtes-20 rue Jean Traversat (36230).
- ▶ **Ferrières en Gatinais (45), le 04/12** à la salle René Larcheron- 40 rue des Fossés (45210).
- ▶ **Saint Lubin des Joncherets (28), le 8/12** à la salle des fêtes – Parc de la Mairie (28500).
- ▶ A destination des plus de 60 ans, ouvert à tout public.

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

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

- ▶ En visioconférence, **les 14, 21 et 28/11 de 10h à 12h**.
- ▶ A destination des plus de 60 ans.
- ▶ Parcours de 3 séances collectives de 2h et 1 entretien individuel (sur demande) animé par une psychologue

PRÉVENTION DES ADDICTIONS

« Pas à pas sans tabac »

Parcours d'accompagnement à l'arrêt du tabac.

- ▶ Au **CNPE de Belleville s/ Loire (18)**, dès le **07/10 à 10h30**.
- ▶ A **ENEDIS Châteauroux (36)**, dès le **14/10 à 13h30**.
- ▶ A destination des salariés des entreprises partenaires.
- ▶ Parcours composé d'une réunion d'introduction, 3 séances collectives et 2 entretiens individuels.
- ▶ Animé par une infirmière spécialisée en tabacologie, une diététicienne, une sophrologue et une éducatrice sportive.



PRÉVENTION DU MAL DE DOS

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

Parcours pour mieux comprendre le fonctionnement du dos et favoriser les bons gestes et postures au quotidien.

- ▶ A **Olivet (45)**, agence **ENEDIS CliMAT**, les **18/11 et 02/12 de 10h à 12h**.
- ▶ A **Châteauroux (36)**, agence **ENEDIS CliMAT**, les **24/11 et 08/12 de 10h à 12h**
- ▶ A **Tours (37)**, agence **ENEDIS ASGARD**, les **4 et 11/12 de 13h30 à 15h30**
- ▶ A destination des salariés des entreprises partenaires.
- ▶ Parcours composé de 2 séances collectives de 2h alliant théorie et exercices pratiques (port de charge, étirements)
- ▶ Animé par un ergothérapeute ou un masseur-kinésithérapeute.

