



AGENDA PRÉVENTION GRAND EST 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				

MALADIES CHRONIQUES

Le diabète de type 2: prévenir la pathologie et vivre avec.

La prévention du diabète de type 2 passe par des habitudes de vie sur lesquelles nous pouvons agir pour réduire notre risque d'être touché par la maladie. Lorsqu'elle s'installe, il est possible également de mieux vivre avec au quotidien.

- ▶ Deux webinaires thématiques
- ▶ En partenariat avec l'Espace Ressources ETP Grand Est
- ▶ Les 14 octobre et 13 novembre de 13H à 13H45



L'équilibre dans tous ses états à Metz et Thionville

La chute n'est pas une fatalité ! Et pourtant à partir de 65 ans, une personne sur trois chute au moins une fois dans l'année. Pour travailler au quotidien sur les facteurs protecteurs de votre équilibre, participez à ce parcours au plus près de chez vous.

- ▶ En présentiel
- ▶ À partir de 65 ans
- ▶ À partir du 7 novembre à Thionville et à Metz



SANTÉ DES SENIORS

L'art du bien-vieillir, les remèdes à l'usure ! A Verdun.

Avec l'âge, les changements se font sentir : trous de mémoire, hésitation dans les mouvements et manque de souplesse, articulations qui font souffrir... Et si vous preniez le temps de mieux vieillir en participant à cet atelier en 4 séances complémentaires.

- ▶ A Verdun
- ▶ À partir du 6 novembre, en partenariat avec la Cavimac

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos à Kayserberg

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.

- ▶ Au centre de vacances CCAS de Kayserberg
- ▶ 3 séances à partir du 30 septembre

Et bien d'autres ateliers à découvrir sur [Camieg.fr](https://camieg.fr)

