



AGENDA PRÉVENTION CAMIEG NORMANDIE SEPTEMBRE/OCTOBRE 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 !

Pour bien vieillir

- ▶ Ateliers offerts par la Camieg en partenariat avec l'ASEPT pour préserver votre autonomie.
- ▶ Sur des thématiques variées et nombreuses (mémoire, alimentation, numérique, bien-être, relaxation...)
- ▶ À partir de 55 ans
- ▶ Tout au long de l'année
- ▶ En présentiel sur la région Normandie



Santé globale



Il n'est jamais trop tôt pour préserver son dos

Prévenir les rachialgies dans les activités de la vie quotidienne

- ▶ Entreprise Enedis –Evreux
- ▶ Septembre - Octobre
- ▶ Actifs

Manger-Bouger : cultiver sa forme et son bien-être

Pour promouvoir la santé des seniors en matière d'équilibre alimentaire et d'activité physique.

- ▶ Visioconférence
- ▶ A compter du 4 octobre
- ▶ Seniors âgés de 55 à 80 ans

Le Sommeil : parlons-en !

Le sommeil joue pourtant un rôle important sur votre état de santé et votre bien-être.

- ▶ A Rouen
- ▶ A partir du 30 septembre 2025
- ▶ Seniors âgés de 55 à 80 ans

J'aide un proche ... Tout en préservant ma santé !

Accompagner un proche dépendant du fait de l'âge, d'une maladie ou d'un handicap, fait aujourd'hui partie de votre quotidien ?

- ▶ En visioconférence
- ▶ A partir du 16 septembre
- ▶ Seniors âgés de 55 à 80 ans



Ma santé en 3D

Prendre soin de soi, être à l'écoute de ses besoins et pratiquer une activité physique régulière participent à notre bien-être

- ▶ A l'Aigle
- ▶ 15 et 16 septembre
- ▶ 55 à 75 ans

