



AGENDA PRÉVENTION CAMIEG NOUVELLE AQUITAINE 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				

NUTRITION

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

Mieux connaître les principes d'une alimentation équilibrée, variée et adaptée à son âge. Découvrir les bienfaits d'une activité physique adaptée.

- ▶ A partir du 9 octobre jusqu'au 13 novembre
- ▶ CMCAS La Rochelle - Puilboreau
- ▶ Inactifs à partir de 55 ans

BIEN VIEILLIR

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Pour prévenir le mal de dos

- ▶ 5, 12 et 19 novembre de 9h00 à 11h30
- ▶ Complexe Marcel Paul - Périgueux
- ▶ A partir de 60 ans

Atelier gymnastique cérébrale

- ▶ 6, 13, 20, 27 novembre et 4 décembre de 10h à 12h
- ▶ Salle Les Bordes - Brive
- ▶ A partir de 60 ans

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

Pour améliorer sa santé et son bien être par l'adoption de comportements favorables à un sommeil de meilleure qualité.

- ▶ 7, 14 et 21 novembre de 10h00 à 11h30
- ▶ En visioconférence
- ▶ A partir de 55 ans

SANTÉ GLOBALE

Ma santé mentale, j'en prends soin?

Pour informer et sensibiliser sur la santé mentale

- ▶ 4, 13, 18, 20, 27 novembre
- ▶ Enedis – Agence Marché Grand Public et professionnels - Mérignac

AVC, si on en parlait ?

Pour sensibiliser sur les AVC, signes, symptômes et comment et pourquoi agir vite

- ▶ 2 octobre
- ▶ en distanciel
- ▶ GRDF Sud-Ouest

Il n'est jamais trop tôt pour préserver son dos

- ▶ 9, 16 octobre, 6 et 13 novembre
- ▶ GRDF - Mouguerre
- ▶ 20, 27 novembre
- ▶ GRDF - Dax

Du stress à la sérénité

Pour mieux réguler son stress

- ▶ 6 et 13 novembre
- ▶ GRDF – Mouguerre- Agence Ingénierie
- ▶ 18, et 25 novembre
- ▶ GRDF – Latresne- Agence Ingénierie

Santé du dos- prévenir la lombalgie

Pour prévenir le mal de dos

- ▶ 4 novembre
- ▶ ENEDIS – Agence CPA – Gradignan

Atout cœur sur les MCV

- ▶ 9 octobre
- ▶ ENEDIS – Agence PFA - Mérignac

