



### **AGENDA PRÉVENTION**

# CAMIEG NOUVELLE AQUITAINE OCTOBRE A DECEMBRE 2025

#### **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

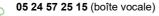
- 4 novembre
- ENEDIS Agence CPA Gradignan

#### Atout cœur sur les MCV

- 9 octobre
- ENEDIS Agence PFA Mérignac



C





Caisse d'assurance Maladie des industries Électriques et Gazières • <u>camieg.fr</u> Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine • 80 avenue de la Jallère – 33300 Bordeaux Suivez-nous



