



AGENDA PRÉVENTION CAMIEG OCCITANIE OCTOBRE À DÉCEMBRE 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 !



Seniors, soyez acteurs de votre santé !

Venez participer à l'Atelier Vitalité, mémoire, sophrologie, activité physique ... Tout au long du trimestre

- ▶ En présentiel ou en visioconférence
- ▶ Tout au long du trimestre
- ▶ À partir de 60 ans

SANTÉ GLOBALE

Nutrition et plaisir : quel équilibre ?

Pour favoriser l'adoption d'habitudes nutritionnelles bénéfiques à la santé des actifs.

- ▶ À compter du 02 octobre
- ▶ ENEDIS Nîmes

Service + Audition

Dépistages Auditif

- ▶ À Montauban
- ▶ Le 07 octobre
- ▶ Séniors âgés de 55 à 80 ans

Du stress à la sérénité

Pour mieux réguler son stress.

- ▶ À Cornebarrieu
- ▶ À compter du 14 novembre
- ▶ Séniors âgés de 55 à 80 ans

Le sommeil de A à Z

Pour adopter des comportements favorables à un sommeil de meilleure qualité.

- ▶ À compter du 17 Novembre
- ▶ RTE Toulouse

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

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

- ▶ À Montpellier
- ▶ À compter du 24 Novembre
- ▶ Séniors âgés de 55 à 80 ans

Ma santé mentale : j'en prends soin

Pour devenir acteur de sa santé mentale en vue d'une meilleure qualité de vie.

- ▶ À Albi
- ▶ À compter du 25 Novembre
- ▶ Séniors âgés de 55 à 80 ans

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Prévenir les rachialgies dans les activités de la vie quotidienne.

- ▶ À Toulouse
- ▶ À compter du 04 décembre
- ▶ Séniors âgés de 55 à 80 ans

