



AGENDA PRÉVENTION CAMIEG PAYS DE LA LOIRE NOVEMBRE ET 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				

BIEN VIEILLIR

Réveillez votre mémoire

Vous vous posez des questions sur votre mémoire ? Vous souhaitez prendre soin de vos souvenirs ? Vous avez envie de partager des moments ludiques et conviviaux ? Parcours en 5 séances collectives

- ▶ **Aux Ponts de Cé**, les mercredis 19, 26 novembre, 3, 10 décembre et 7 janvier, de 10h à 12h
- ▶ Pour les 60 ans et plus

Le sommeil de A à Zzz

Focus sur le fonctionnement du sommeil et les comportements favorisant un sommeil de qualité

- ▶ **A Challans**, les mardis 2, 9 et 18 décembre, de 10h à 12h
- ▶ Pour les 60 ans et plus

Du stress à la sérénité

Pour mieux connaître et reconnaître les sources de stress, les tensions physiques et mentales et mieux les gérer. Parcours en 3 séances collectives.

- ▶ **A Pornic**, les mercredis 3, 10 et 17 décembre, de 10h à 12h
- ▶ Pour les 60 ans et plus

BIEN-ÊTRE ET SANTE MENTALE

Ma santé mentale, j'en prends soin !

Savez-vous qu'1 personne sur 4 sera confrontée, au cours de sa vie, à une difficulté liée à la santé mentale ? Mieux comprendre ce qui influence notre bien-être mental, c'est déjà agir pour soi et devenir acteur de sa santé.

Parcours en 3 séances collectives :

- ▶ **A Saint-Herblain**, les mercredis 12, 19 et 26 novembre, de 14h à 16h
- ▶ A partir de 60 ans
- ▶ **En visioconférence**, les jeudis 13, 20 et 27 novembre, de 18h à 19h30
- ▶ Public d'actifs

ADDICTIONS

Du plaisir à l'addiction

Alcool, tabac, drogues, médicaments, écrans, jeux... Les conduites addictives peuvent toucher tout le monde directement ou indirectement. De quoi parle-t-on ? Que savoir ? Comment y voir plus clair ? L'atelier vous apportera des repères.

- ▶ **En visioconférence**, les mercredis 5, 12 et 19 novembre de 18h à 19h30
- ▶ Public d'actifs





AGENDA PRÉVENTION CAMIEG PAYS DE LA LOIRE NOVEMBRE ET 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				

AUDITION

Service + Camieg

Parcours de prévention individualisé vous invitant à réaliser un test auditif effectué par un audioprothésiste et rencontrer une conseillère Camieg

- ▶ A **La Tranche sur Mer**, le mardi 4 novembre entre 9h et 12h
- ▶ Entretien individuel sur RDV
- ▶ A destination des actifs et retraités

ACTIVITE PHYSIQUE

Activité physique et mémoire

Stimuler sa mémoire par l'activité physique au travers de cet atelier de 3 séances animé par un éducateur sportif

- ▶ A **Savenay**, les 5, 20 et 27 novembre de 10h à 11h15
- ▶ Pour les 60 ans et plus

PREVENTION DU MAL DE DOS

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Connaître les gestes et postures bénéfiques pour son dos et expérimenter les bons mouvements tels sont les objectifs de cet atelier animé par un kinésithérapeute.

- ▶ A **Saumur** les vendredis 7, 14, 21 novembre de 14h à 16h
- ▶ Pour les 60 ans et plus

EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

Mieux vivre avec sa maladie cardiovasculaire

Vous êtes atteint(e) d'une maladie cardiovasculaire chronique ? Vous souhaitez être mieux informé(e) ou maintenir vos connaissances sur la pathologie qu'est la vôtre ? Parcours en 3 séances collectives et 2 entretiens individuels sur rendez-vous.

- ▶ Aux **Lucs-sur-Boulogne**, les mardis 18, 25 novembre et 2 décembre, de 9h à 12h
- ▶ En partenariat avec la MSA

ALIMENTATION

Info-Intox sur l'alimentation

Démêler le vrai du faux sur l'alimentation, obtenir des repères clés pour une alimentation équilibrée et variée. Savoir déchiffrer les emballages alimentaires... un atelier en 2 séances animé par une diététicienne.

- ▶ A **Basse-Goulaine** les lundis 1 et 8 décembre de 14h à 16h
- ▶ Pour les 60 ans et plus

BIEN VIVRE SA RETRAITE

Journée « Bien vivre sa retraite »

Une journée pour appréhender sereinement le passage en inactivité. Points sur les démarches Camieg et participation aux ateliers pratiques.

- ▶ A **Saint-Sébastien sur Loire** le mardi 2 décembre de 9h15 à 16h
- ▶ Pour les futurs et jeunes retraités