



L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE AVRIL À AOUT 2024

► Bien vieillir

« Relais des offres de l'interrégime »

Grâce à ses partenariats avec les associations des caisses de retraite sur nos territoires, la Camieg vous propose de participer à des ateliers au plus près de chez vous, sur tout le territoire.

- **Tout au long de l'année**
- **En présentiel ou distanciel**

Sur des thématiques variées et nombreuses (mémoire, alimentation, numérique, bien-être, relaxation...)

► « Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos »

Ressentez-vous le besoin de prendre soin de votre dos sans savoir véritablement comment faire ?

Renforcer ses muscles, s'étirer, utiliser les bons gestes et bonnes postures, pratiquer une activité physique régulière et suivre certains conseils ergonomiques sont autant de moyens de prévenir et soulager le mal de dos.

- **En mai/juin**
- **A Pont à Mousson**
- **En partenariat avec la Cavimac**



► « Du stress à la sérénité »

Le stress fait partie de la vie, nous y sommes tous confrontés. Il peut parfois être positif et permettre de devenir une source de motivation et d'énergie. Mais dans certains cas, il peut être anxiogène et difficile à vivre. C'est pourquoi la Camieg propose un parcours de prévention en 3 séances sur le thème du bien-être pour les salariés d'ENEDIS.

- **A Thionville**
- **En mai**

► « Découvrir ses émotions et apprendre à les gérer pour être bien »

Nos émotions conditionnent nos vies et les connaître nous aident à mieux vivre. Grâce à la sophrologie et la relaxation les enfants pourront mieux les gérer au quotidien dans les colonies de la région.

► Santé globale « Papillomavirus, comment s'en protéger ! »

La vaccination contre les infections aux Papillomavirus Humains (HPV) est recommandée depuis 2007 chez les filles de 11 à 14 ans et depuis 2021 chez les garçons. C'est un enjeu majeur de santé publique et un acte préventif destiné à nous protéger des maladies telles que le cancer.

Vous avez entendu parler des infections à papillomavirus mais vous vous questionnez : c'est quoi exactement ? comment les attrape-t-on ? quelles sont leurs complications ?

- **En visioconférence**
- **Lundi 22 avril 2024 de 13h à 14h.**

