



L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE Avril à juin 2024

► Santé globale

« Du stress à la sérénité »

Pour mieux connaître et reconnaître les sources de stress, les tensions physiques et mentales et mieux les gérer.

- **En présentiel**
- **Les 14, 16, 28, 30 mai, 11 et 13 juin**
- ENEDIS - Eysines
- Agents du site



« Du stress à la sérénité »

Pour mieux connaître et reconnaître les sources de stress, les tensions physiques et mentales et mieux les gérer.

- **En présentiel**
- **Les 16, 21, 23, 30 mai, 4, 6, 13, 18 et 20 juin**
- ENEDIS - Gradignan
- Agents du site

« Du stress à la sérénité »

Pour mieux connaître et reconnaître les sources de stress, les tensions physiques et mentales et mieux les gérer.

- **En présentiel**
- **Les 16, 21 et 28 mai**
- ENEDIS - Mérignac
- Agents du site

« Du stress à la sérénité »

Pour mieux connaître et reconnaître les sources de stress, les tensions physiques et mentales et mieux les gérer.

- **En présentiel**
- **Les 16, 23 et 30 mai**
- ENEDIS – Le Passage
- Agents du site

« 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

- **En présentiel**
- **2 et 9 avril de 10h à 12h**
- SLVie Saintes
- Inactifs de + de 55 ans

« Atelier gymnastique cérébrale »

Pour entraîner sa mémoire tout en prenant du plaisir.

- **En présentiel**
- **Le mardi 2 avril de 10h à 12h**
- Maison familiale CCAS Anglet
- Inactifs à partir de 55 ans





L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE Avril à juin 2024

► Nutrition

« Nutrition et plaisir : quel équilibre ? »

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

- En distanciel
- Les 4 avril et 14 mai
- GRDF
- Agents sur site



► Maladies chroniques

« Et si vous boostiez votre santé ? »

Pour favoriser la prise de conscience des comportements à risques et des facteurs protecteurs des maladies cardiovasculaires

- En présentiel
- 21, 28 mai, 4, 11 et 18 juin de 10h à 12h
- CMCAS Tulle-Aurillac, salle à Brive La Gaillarde
- Inactifs de + de 55 ans

