



## L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE PACA [Janvier à Mars 2024]

### ► Bien vieillir

#### « **Le sommeil de A à Z : on en apprend tous les jours** »

Cet atelier vous permettra de mieux connaître et d'améliorer la qualité de votre sommeil au quotidien. Cet atelier est animé par un sophrologue et alternera théorie et pratique. Cet atelier est mené en partenariat avec la CMCAS Marseille.

#### A Sainte-Tulle

- Du mercredi 13 mars au mercredi 27 mars
- De 10h à 12h
- 3 séances
- Complexe hôtelier REGAIN – les portes de Haute Provence – 04220 SAINTE TULLE



### ► Bien vieillir

### « **Mamies et Papy Sitter** »

Vous êtes amené à garder vos petits-enfants ? Rejoignez notre atelier destiné aux papys et mamies. Cet atelier vous permettra d'appréhender votre rôle de grands-parents en toute confiance et d'accompagner le développement psychomoteur de vos petits-enfants de 0 à 8 ans. Cet atelier est mené en partenariat avec la CMCAS Marseille.

#### A Marseille

- Dates et horaires à confirmer
- 5 séances
- Lieu à définir en partenariat avec la CMCAS de Marseille

### ► Bien vieillir

Dans le cadre du partenariat **avec l'ASEPT PACA et l'ASEPT Corse**, vous pouvez participer à de nombreux ateliers proches de chez vous. C'est gratuit et ouvert à tous, sur inscription.

Plus d'informations sur [www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr](http://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr) et [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

### ► Santé des actifs en entreprise





## L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE PACA [Janvier à Mars 2024]

Diverses actions de prévention santé sont proposées en partenariat avec les entreprises des industries électriques et gazières (ENEDIS et EDF notamment) auprès des salariés :

- Ateliers « *Du stress à la sérénité* » programmé sur les sites d'Avignon, des Pennes Mirabeaux et Aix-en-Provence.
- Ateliers « *Le sommeil de A à Zzz* » programmés sur les sites d'Aix-en-Provence et Avignon.
- Ateliers « *Il n'est jamais trop tôt pour préserver son dos* » en cours de programmation au Cannet et à Nice.



Vous êtes majeur et vous êtes diabétique, ou vous souffrez d'une problématique cardiovasculaire, ou vous êtes en surpoids ou en obésité ? La Camieg vous invite à participer aux ateliers thérapeutiques du patient de la Maison du diabète et du risque cardiovasculaire des Alpes-Maritimes.

A Carros et à Nice

- Toute l'année
- Inscription et information :
  - [maisondudiabeteam@wanadoo.fr](mailto:maisondudiabeteam@wanadoo.fr)
  - 06.61.40.30.29

### ► Cancers

« **Cancers et dépistages organisés : parlons-en !** »

**MARS BLEU** - Le dépistage du cancer colorectal : pourquoi, pour qui, quand, comment... ? Les réponses à toutes vos questions !

Des actions sont en cours de programmation. Nous ne manquerons pas de vous communiquer les informations dès que possible.

Pour suivre l'actualité de votre antenne, n'hésitez pas à consulter régulièrement notre page sur le site [Camieg.fr](http://Camieg.fr) / rubrique Antenne puis Provence-Alpes-Côte d'Azur et « *agir ensemble pour préserver votre santé* ». [www.camieg.fr/antennes/coordonnees-des-antennes/provence-alpes-cote-dazur](http://www.camieg.fr/antennes/coordonnees-des-antennes/provence-alpes-cote-dazur)

### ► Maladies chroniques

