



## L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE Avril à Juin 2024

### ► Bien vieillir

#### « Seniors, soyez acteurs de votre santé »

Ateliers mémoire, sommeil, activité physique...en présentiel.

- Ateliers en Inter-régimes
- Tout au long de l'année
- En présentiel sur la région AURA
- Inactifs à partir de 60 ans
- Plus d'informations sur le site :

<https://www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier>

### ► Sommeil

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

Pour mieux connaître son sommeil et améliorer sa qualité.

- À Voiron
- Du 11 au 25 juin, de 10 h 00 à 12 h 00
- Inactifs de 55 à 85 ans

### ► Nutrition

#### « La nutrition des tout-petits en pratique »

Pour promouvoir auprès des futurs parents et parents de jeunes enfants les modes d'alimentation et d'activité physique adaptés et favorables à la santé des 0-3 ans

- En visioconférence
- À compter du 28 mai de 20 h 15 à 21 h 45
- Futurs parents et parents d'enfants âgés de 0 à 3 ans
- Région Auvergne Rhône-Alpes

#### « Journées prévention-santé et programme d'activité physique adaptée »

Stands sur le dépistage du diabète et les dépistages des cancers, tests de condition physique,

- A Pélussin le 13 Juin de 10h à 16h
- A Saint Bonnet le Château le 25 Juin de 10h à 16h
- Inactifs de 60 à 80 ans
- En partenariat avec le CDOS 42 et la conférence des financeurs de la Loire

#### Service + Camieg « Activité Physique »

Parcours de prévention pour bénéficier d'un bilan de forme physique et rencontrer un Conseiller Service Assurance Maladie

- A l'Abresle
- Juin
- Inactifs de 55 à 80 ans





## L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE Avril à Juin 2024

### « Initiation à la Marche Nordique »

Pratiquée en plein air avec des bâtons et **adaptée à tous**, elle met en mouvement 90 % des muscles.

- **A Montluçon**
- **A partir du 15 Mai**
- Inactifs de 55 à 80 ans
- En partenariat avec l'ARSEPT Auvergne

- **A Clermont Ferrand**
- **A partir du 7 Juin**
- Inactifs de 55 à 80 ans
- En partenariat avec l'ARSEPT Auvergne

### ▣ Santé globale

#### Service + Camieg « Audition »

Parcours de prévention pour bénéficier d'un dépistage auditif et rencontrer un Conseiller Service Assurance Maladie.

- **À Aubenas**
- **Le 30 mai**
- Inactifs de 55 à 80 ans



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

Pour prévenir les rachialgies.

- **À Vichy**
- **Du 24 mai au 7 juin**
- Inactifs de 60 à 80 ans
- En partenariat avec la Cavimac

### « Du stress à la sérénité »

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

- **Au Pont de Claix**
- **Du 31 mai au 21 juin**
- Inactifs de 55 à 80 ans

### • **A Saint-Paul Trois Châteaux**

- **Du 30 Avril au 28 Mai**
- Inactifs de 55 à 80 ans

### « Atelier Mémoire »

Pour bénéficier de conseils et pratiquer des exercices de mémorisation dans une ambiance conviviale.

- **A Lagnieu**
- **Juin**
- Inactifs de 55 à 80 ans

