



L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE Mars à juin 2024

► Santé globale

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

Pour améliorer ses connaissances sur le dos et expérimenter les gestes et postures protecteurs dans les activités de vie quotidienne.

- Les 3, 10 et 17 avril de 14h à 16h
- A la CMCAS de Caudan

« Manger-bouger : cultiver sa forme et son bien-être »

Vous le savez, l'alimentation et l'activité physique sont protecteurs pour la santé.

Mais vous vous demandez certainement si votre alimentation est adaptée à votre âge, suffisamment variée et équilibrée voire adaptée à votre activité physique ?

- Les 12, 19 et 26 avril
- A la salle Marcel Paul à Ploufragan



« Papillomavirus, comment s'en protéger ! »

La vaccination contre les infections aux Papillomavirus Humains (HPV) est recommandée chez les filles et les garçons de 11 à 14 ans.

C'est un enjeu majeur de santé publique et un acte préventif destiné à nous protéger des maladies telles que le cancer.

- Le 22 avril de 13h à 14h en visioconférence



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

Réveils nocturnes, difficultés d'endormissement... Pour retrouver un sommeil de qualité, participez à cet atelier !

- Les 15, 22 et 29 mai
- A la CMCAS de Vannes



► Bien vieillir

« Equilibre et activité physique adaptée »

Animées par une éducatrice sportive, vous apprendrez à gérer votre équilibre et vous pratiquerez des exercices de gym douce adaptés à vos capacités.

- Les 14, 21, 28 mai, 4, 11 et 18 juin de 13h30 à 15h
- A la CMCAS, 22b rue de l'eau blanche à Brest

