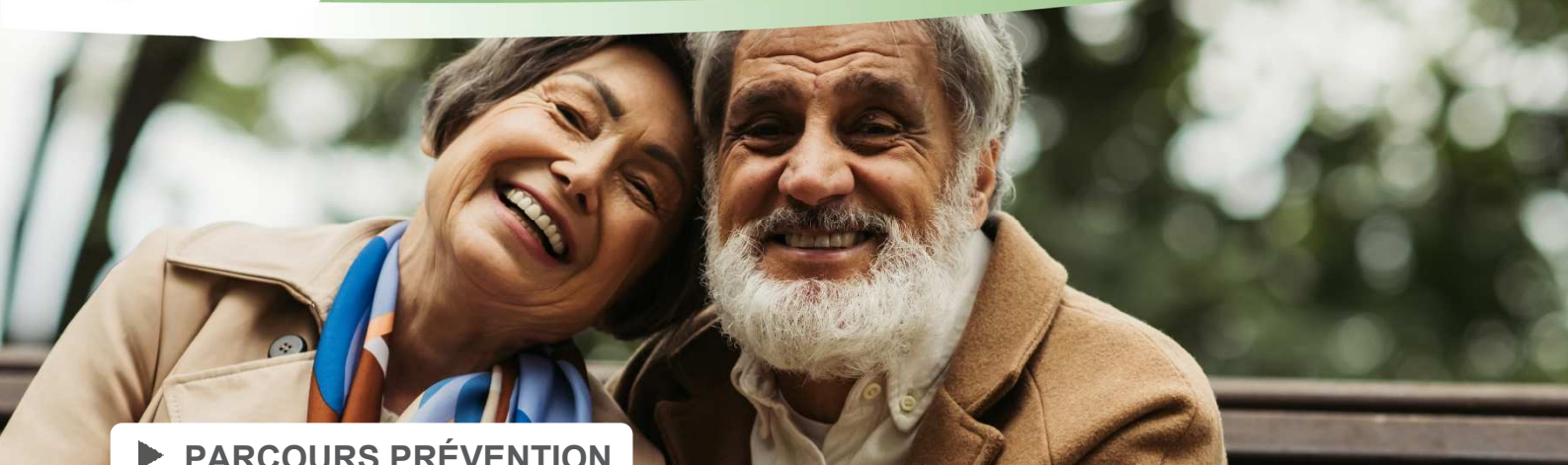




Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

Atelier Vitalité !

Rendez-vous le 18 Mars à 9h30 à Montluçon

Participez aux 6 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, maintenir sa qualité de vie...autant de sujets qui seront abordés dans la convivialité durant cet atelier 6 séances :

Des thématiques complémentaires

C'est la combinaison de différents comportements qui vous permettra de prévenir les risques et ainsi de vieillir en bonne santé.

La convivialité d'un groupe

Notre atelier vous permet d'intégrer un groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.

Séance 1 Mon âge face aux idées reçues

► Mercredi 18 Mars de 9h30 à 12h

Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie



Séance 2 Ma santé : agir quand il est temps

► Mercredi 25 Mars de 9h30 à 12h

Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitement...

AU PROGRAMME (suite)

Séance 3 Nutrition, la bonne attitude

► Mercredi 1^{er} Avril de 9h30 à 12h

Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

Séance 4 L'équilibre en bougeant

► Mercredi 22 Avril de 9h30 à 12h

Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique

Séance 5 Bien dans sa tête

► Mercredi 29 Avril de 9h30 à 12h

Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...

Séance 6 Un chez moi adapté, un chez moi adopté

► Mercredi 6 Mai de 9h30 à 12h

Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr

INFOS PRATIQUES

► Lieu

CMCAS, antenne de Montluçon :
12 rue Albert Samain 03100 Montluçon.



► Renseignements et inscriptions

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (boîte vocale)
- En flashant le QR code ci-dessous

Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code

