



## ► PARCOURS PRÉVENTION

# Atelier « Vitalité »

**Rendez-vous Jeudi 4 Décembre à Aurillac**

**Participez aux 6 séances de notre parcours de prévention.**

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

## PROGRAMME

**Séance 1** Mon âge face aux idées reçues  
Jeudi 4 Décembre de 14h15 à 16h30

**Séance 2** Ma santé, agir quand il est temps  
Jeudi 11 Décembre de 14h15 à 16h30

**Séance 3** Nutrition : la bonne attitude  
Jeudi 18 Décembre de 14h15 à 16h30

**Séance 4** L'équilibre en bougeant  
Jeudi 8 Janvier de 14h15 à 16h30

**Séance 4** Bien dans sa tête  
Jeudi 15 Janvier de 14h15 à 16h30

**Séance 4** Un chez moi adapté, un chez moi adopté  
Jeudi 22 Janvier de 14h15 à 16h30



# AU PROGRAMME (suite)

## INFOS PRATIQUES

---

### ► Modalités et participation

**Complexe Sportif et de Loisir Le Garric**  
**Rue Jean-Philippe Rameau –**  
**15000 AURILLAC**

Il s'agit d'un parcours de prévention.

L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

### ► Renseignements et inscriptions

- Par courriel : [camieg-prevention-aura@camieg.org](mailto:camieg-prevention-aura@camieg.org)
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (boîte vocale)
- En ligne : <https://app.evalandgo.com/f/250251/4pwM7z9rovy2KLKZM5DBx4>
- En flashant le QR Code :

