



AGENDA PRÉVENTION CAMIEG BRETAGNE MARS A MAI 2025

AGENDA PRÉVENTION						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SANTÉ GLOBALE

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

On dit du « mal de dos » qu'il est le « mal du siècle ». Constamment sollicité, il peut nous faire souffrir à tout âge. Et vous ? Ressentez-vous le besoin de prendre soin de votre dos sans savoir véritablement comment faire ?

- ▶ Les mardis 18, 25 mars et 1^{er} avril de 14h à 16h
Hôtel de l'Europe à Morlaix



« 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 mardis 11, 18 et 25 mars de 10h à 12h
Hôtel des Océanides à Concarneau



« 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 mardis 29 avril, 6 et 13 mai de 14h à 16h
Chambre d'agriculture, parc d'activités de
Ronsouze, bâtiment Cométias à Ploërmel

« J'ai la mémoire qui flanche »

Ou ai-je mis mes clés ? Qu'ai-je fait le 26 février dernier ? J'ai encore oublié son nom ! Votre mémoire vous jouerait-elle des tours ?

- ▶ Les mardis 6, 13, 20, et 27 mai de 10h à 12h
Salle CMCAS, 22b rue de l'eau Blanche à Brest

« Du stress à la sérénité »

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

- ▶ Les lundis 17, 24 et 31 mars de 10h à 12h
Salle CMCAS, 309 rue de Kerlo à Caudan



« Service + Camieg Audition »

Rencontre individuelle avec un audioprothésiste et une conseillère Camieg.

- ▶ Sur rdv le mardi 20 mai matin
Arz'Cowork, 6A ZA la Corne du cerf à Arzal

