

PROGRAMME

Cultivez l’art du bien vieillir !

Rendez-vous le 06 novembre – 14h30 à 16h30 à Verdun

Participez aux 5 séances de notre parcours de prévention.

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

* PARCOURS PRÉVENTION

« On ne peut pas s’empêcher de vieillir, mais on peut s’empêcher de devenir vieux ! » (Matisse)

Avec l’âge, les changements se font sentir : trous de mémoire, hésitation dans les mouvements et manque de souplesse, articulations qui font souffrir…Et si vous preniez le temps de mieux vieillir ?

**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.



|  |  |
| --- | --- |
| Séances 1  | L’art du bien vieillir : les remèdes à l’usure |

Le jeudi 6 novembre à 14h30

Présentation du parcours et du groupe

Comprendre l’impact du vieillissement physique et cognitif sur la mobilité

Animée par le Dr Kariger

|  |  |
| --- | --- |
| Séances 2 | Entretenir ma mémoire |

Le jeudi 13 novembre de 14h30 à 16h30

Comprendre le fonctionnement des mémoires

Conseils pratiques pour entretenir sa mémoire au quotidien

Entretien individuel, date à définir

Durée 1h — Animée par une Psychologue

|  |  |
| --- | --- |
| Séances 3  | Le rhumatisme et vous ?  |

Le 20 novembre de 14h30 à 16h30

Comprendre le fonctionnement des rhumatismes avec l’avancée en âge

Découvrir et entretenir les mouvements du quotidien

Entretien individuel, date à définir

Durée 1h — Animée par un masseur kinésithérapeute

|  |  |
| --- | --- |
| Séance 4 | Le stress et vous ? |

Le jeudi 04 décembre de 14h30 à 16h30

Comprendre les mécanismes du stress

Initiation et découverte de la sophrologie

Animée par une sophrologue

INFOS PRATIQUES

* Modalités et participation

Maison Diocésaine, 29 Rue de la Paix, 55100 Verdun

Il s’agit d’un parcours de prévention. L’inscription au programme vous engage à participer à l’ensemble des séances.

* Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 24 29 71 88.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 20/10/2025 :



* Par courriel : camieg-prevention-grandest@camieg.org
* Par téléphone : 06 24 29 71 88 (boîte vocale)
* En ligne, en complétant le formulaire d’inscription en flashant le QRCode ci-contre
ou sur https://www.evalandgo.com https://app.evalandgo.com/f/191650/4pp9XwneW3aAwqA6QeH23m

Flashez
leQRCode

Prise en charge totale des frais d’inscription et de la participation par la Camieg.

* Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 21 24 79 88.

Rendez-vous le jeudi 6 novembre à 14h30 à la Maison Diocésaine à Verdun