



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

# Bien vivre sa retraite

**A partir du 8 novembre à 14h, en visioconférence**

**Participez à notre parcours de prévention.**

Ces temps collectifs sont animés par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

## PROGRAMME

### Partie 1 : Ma couverture santé à la retraite



▶ **8 novembre de 14 h à 16 h**

**Réunion d'informations sur votre couverture santé et vos démarches**

*Animée par l'équipe Camieg*

### Partie 2 : Ma démarche prévention à la retraite



▶ **22 novembre / de 9 h 15 à 10 h 30 ou de 10 h 45 à 12h**

*(2 sessions envisagées selon le nombre de participants)*

**Conférence interactive « Le bien-être à la retraite, une question aussi d'état d'esprit »**

*Animée par une psychologue*



▶ **29 novembre / de 9 h 30 à 11 h 30**

**Atelier « Bien-être » (1 seul au choix)**

- Gardons la forme
- Initiation à la sophrologie

*Animé par un éducateur sportif ou une sophrologue*

**Atelier « Santé-vous bien »**

*Animé par une chargée de projets prévention Camieg*

## INFOS PRATIQUES

---

### ▶ Modalités et participation

La participation à l'ensemble des temps du parcours est recommandée pour vous, futur.e ou jeune retraité.e (partie 1 et 2).

Les modalités précises pour rejoindre les visioconférences vous seront communiquées à la suite de votre inscription.



### ▶ Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 62 53 78 15

#### **INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 30 OCTOBRE :**

- Par courriel : [camieg-prevention-hdf@camieg.org](mailto:camieg-prevention-hdf@camieg.org)
- Par téléphone : 03 62 53 78 15 (répondeur prévention)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription au lien ci-après <https://www.evalandgo.com/f/188649/4pocKHzBxft4D6zr9os48M> ou en flashant le QR Code ci-contre



Flashez  
le QRCode

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

▶ **Rendez-vous le 8 novembre à 14 h**