



AGENDA PRÉVENTION CAMIEG NORMANDIE AVRIL/MAI/JUIN 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				

BIEN VIEILLIR !

Pour bien vieillir

- ▶ Ateliers offerts par la Camieg en partenariat avec l'ASEPT pour préserver votre autonomie.
- ▶ Sur des thématiques variées et nombreuses (mémoire, alimentation, numérique, bien-être, relaxation...)
- ▶ À partir de 55 ans
- ▶ Tout au long de l'année
- ▶ En présentiel sur la région Normandie



Santé globale

Il n'est jamais trop tôt pour préserver son dos

Prévenir les rachialgies dans les activités de la vie quotidienne

- ▶ Entreprise GRDF Isneauville
- ▶ Mai-juin
- ▶ Actifs

Manger-Bouger : cultiver sa forme et son bien-être

Pour promouvoir la santé des séniors en matière d'équilibre alimentaire et d'activité physique.

- ▶ À Giberville
- ▶ À compter du 2 juin
- ▶ Séniors âgés de 55 à 80 ans

Le Sommeil : parlons-en !

Le sommeil joue pourtant un rôle important sur votre état de santé et votre bien-être.

- ▶ A Cherbourg
- ▶ Avril-mai
- ▶ Tous publics

Du stress à la sérénité

Pour mieux réguler son stress.

- ▶ À Rouen
- ▶ À compter du 19 Juin
- ▶ Séniors âgés de 55 à 80 ans

Le Sommeil : parlons-en !

Le sommeil joue pourtant un rôle important sur votre état de santé et votre bien-être.

- ▶ A Rouen
- ▶ A partir du 20 Juin
- ▶ Séniors âgés de 55 à 80 ans

J'aide un proche ... Tout en préservant ma santé !

Accompagner un proche dépendant du fait de l'âge, d'une maladie ou d'un handicap, fait aujourd'hui partie de votre quotidien ?

- ▶ En visioconférence
- ▶ A partir du 16 Juin
- ▶ Séniors âgés de 55 à 80 ans

Ma santé en 3D

Prendre soin de soi, être à l'écoute de ses besoins et pratiquer une activité physique régulière participent à notre bien-être

- ▶ En visioconférence
- ▶ A partir du 24 Juin
- ▶ Tous publics

CANCERS

Cancers & dépistages Organisés : parlons-en !

Le dépistage du cancer colorectal : pourquoi, pour qui, quand, comment... ? Les réponses à toutes vos questions !

- ▶ Colon Tour – Ville de Gonfreville l'Orcher
- ▶ 25 Avril

