



▶ PARCOURS PRÉVENTION

## Cultivez l'art du bien vieillir !

**Rendez-vous à partir du 5 octobre à 10h à Rouen (CPAM St Sever)**

**Participez aux 5 séances de notre parcours de prévention.**

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

### PROGRAMME

« 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.



#### Séance 1 L'art du bien vieillir

Le lundi 5 octobre de 10h à 12h

**Présentation du parcours et du groupe**

**Comprendre l'impact du vieillissement sur la mobilité**

*Animée par Odile GAY – Psychologue clinicienne*



#### Séance 2 Qu'est-ce que le stress ?

Le lundi 5 octobre de 13h30 à 15h30

**Comprendre les mécanismes du stress**

**S'initier aux techniques de relaxation**

**Entretien individuel facultatif en Visio, date à définir**

*Animée par Odile Gay – Psychologue clinicienne*

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 3 Les rhumatismes et vous ?

Le mardi 6 octobre de 10h à 12h

**Comprendre le fonctionnement des rhumatismes avec l'avancée en âge**

**Découvrir et entretenir les mouvements du quotidien**

**Entretien individuel facultatif en Visio, date à définir**

*Animée par Paul SCANDOLO – Ostéopathe spécialiste des rhumatismes*



## Séance 4 Entretenir ma mémoire

Le lundi 19 octobre de 10h à 12h

**Comprendre le fonctionnement des mémoires**

**Conseils pratiques pour entretenir sa mémoire au quotidien**

**Entretien individuel facultatif en Visio, date à définir**

*Animée par Odile GAY – Psychologue clinicienne*



## Séance 5 L'art du bien vieillir en pratique

Le mardi 20 octobre de 10h à 11h30

**Pratiquer une activité conviviale alliant le corps et l'esprit**

**Bilan et retour d'expérience sur l'atelier**

*Animée par Rachid CHEKHEMANI – Educateur sportif*



## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

RDV à l'accueil principal de la CPAM de Rouen Saint Sever – Une fois arrivé(e) sur le parvis, ne pas entrer et contactez notre Chargé de Projets Prévention au : 06.98.74.24.27

### ► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au : 02.77.62.41.15

#### **INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 02/10/2026 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-normandie@camieg.org](mailto:camieg-prevention-normandie@camieg.org)
- Par téléphone : 02.77.62.41.15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur <https://www.evalandgo.com>

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 : 02.77.62.41.15

► **Rendez-vous à partir du 5 octobre à Rouen (CPAM St Sever) à 10h**