



## AGENDA PRÉVENTION CAMIEG PACA AVRIL / JUIN 2026

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 !



#### Seniors, soyez acteurs de votre santé !

Ateliers mémoire, bien-être, sommeil, nutrition, prévention des chutes... en visioconférence ou en présentiel.

Plus d'informations sur : [www.bienvieillir-sudpaca.fr](http://www.bienvieillir-sudpaca.fr)

- ▶ Dans toute la région, en partenariat avec l'ASEPT PACA
- ▶ À partir de 55 ans

#### Le sommeil de A à Zzz, on en apprend tous les jours

Pour améliorer sa santé et son bien être par l'adoption de comportements favorables à un sommeil de meilleure qualité.

- ▶ Le 7 avril, à Cannes (06)
- ▶ À partir de 55 ans

#### Le sommeil de A à Zzz, on en apprend tous les jours

- ▶ Du 6 au 19 mai, à Sorgues (84)
- ▶ À partir de 55 ans

### SANTÉ GLOBALE

#### Nutrition et plaisir : quel équilibre ?

Mieux connaître les principes d'une alimentation équilibrée et découvrir les bienfaits d'une activité physique adaptée.

- ▶ À compter du 14 avril, à Nice (06)
- ▶ Pour les salariés d'Enedis Hypervision

#### Ma santé mentale : j'en prends soin

Déstigmatiser la santé mentale, en favorisant l'adoption de comportements de santé positifs et en identifiant des ressources d'aide et d'accompagnement.

- ▶ A compter du 21 mai, à Solliès-Pont (83)
- ▶ Pour les salariés d'Enedis ACR



#### Le sommeil de A à Zzz

Pour améliorer sa santé et son bien être par l'adoption de comportements favorables à un sommeil de meilleure qualité.

- ▶ À compter du 9 juin, à Fréjus (83)
- ▶ Pour les salariés d'Enedis CPA Var Est