



► PARCOURS PRÉVENTION

Cultivez l'art du bien vieillir !

Rendez-vous les 4, 11, 17 et 25 juin, à 10h, au Mans

Participez aux 4 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

Jeudi 4 juin de 10h à 12h

Présentation du parcours et du groupe

Comprendre l'impact du vieillissement sur la mobilité

Animée par une infirmière



Séance 2 Qu'est-ce que le stress ?

Jeudi 11 juin de 10h à 12h

Comprendre les mécanismes du stress

S'initier aux techniques de relaxation

Entretien individuel facultatif en visio, date à définir

Animée par un psychologue

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Les rhumatismes et vous ?

Mercredi 17 juin 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 un kinésithérapeute



Séance 4 Entretien ma mémoire

Jeudi 25 juin 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 un psychologue

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Au Mans, à la CMCAS, salle Marcel Paul (1er étage) – 156 rue de la Grande Maison

Il s'agit d'un parcours de prévention. **L'inscription au programme vous engage à participer aux 4 séances.**

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 53 59 11 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 28/05/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : **02 53 59 11 15** (boîte vocale)
- En flashant le QR Code ci-contre :



Cette action est menée en partenariat avec la CAVIMAC. Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par vos deux organismes.

