



## AGENDA PRÉVENTION CAMIEG PAYS DE LA LOIRE DE MARS À MAI 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 !

#### Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Un parcours de prévention de 3 séances collectives vous permettant d'enrichir vos connaissances sur le dos et d'expérimenter certains gestes protecteurs de la vie quotidienne

- ▶ A **Saint Berthevin**, les lundis 10, 17 et 24 mars de 10h à 12h  
En partenariat avec la CAVIMAC
- ▶ A **Angers**, les lundis 5, 12 et 19 mai de 14h à 16h  
A partir de 60 ans

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

Tour d'horizon sur les enjeux de l'alimentation et de l'activité physique sur la santé

- ▶ A **La Roche sur Yon**, les mardis 4, 11, 18 et 25 mars de 9h30 à 12h  
En partenariat avec la CRPCEN
- ▶ A partir de 60 ans

#### Du stress à la sérénité

Pour mieux connaître et reconnaître les sources de stress, les tensions physiques et mentales et mieux les gérer

- ▶ A **Saint Nazaire**, les mercredis 19, 26 mars et 2 avril de 10h à 12h
- ▶ À partir de 65 ans

### BIEN VIEILLIR !

#### Le sommeil de A à Zzz

Focus sur le fonctionnement du sommeil et les comportements favorisant un sommeil de qualité

- ▶ A **La Roche sur Yon**, les mercredis 16, 23 et 30 avril de 10h à 12h
- ▶ A partir de 60 ans

#### Et si vous boostiez votre santé ?

Un parcours de prévention sur les facteurs de risque et protection des maladies cardiovasculaires.

- ▶ A **Basse-Goulaine**, les mardis 1<sup>er</sup>, 22, 29 avril, 6 et 13 mai, de 10h à 12h
- ▶ A partir de 65 ans

### CANCERS

#### Le dépistage du cancer colorectal : parlons-en !

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

- ▶ **En visioconférence**, le **mardi 18 mars**, à 18h30
- ▶ Réunion d'information d'1h animée par un médecin coordinateur du Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers Pays de la Loire

