



Prévention Santé

Camieg  
camieg.fr



▶ Invitation

## BIEN VIVRE SA RETRAITE

A partir du lundi 03/06/24, à 10h30 en visioconférence interactive

# BIEN VIVRE SA RETRAITE

A partir du lundi 03/06 à 10h30 en visioconférence interactive

*Que signifie pour vous « être à la retraite » ? Un changement de rythme, de nouvelles opportunités à saisir... Mais aussi consacrer du temps à son bien-être et apprendre à préserver sa santé. La retraite se prépare ! C'est pourquoi la Camieg vous invite à différents temps d'échanges pour vous accompagner dans cette nouvelle étape.*

## ▶ PROGRAMME

**1<sup>er</sup> temps d'échanges : Lundi 03/06/24 de 10h30 à 12h**

- Réunion d'informations sur votre couverture santé et vos démarches, animée par l'équipe de la Camieg

**2<sup>ème</sup> temps d'échanges : Mardi 04/06/24 de 10h30 à 12h ou de 14h à 15h30.**

- Conférence interactive « **Le bien-être à la retraite, une question aussi d'état d'esprit** », animée par une psychologue

**Ateliers pratiques au choix : Vendredi 07/06/24 de 9h30 à 10h30 ou de 11h à 12h.**

- Atelier « **Garder la forme** », animé par une éducatrice sport-santé
- Atelier « **Initiation à la sophrologie** », animé par un sophrologue

**Ateliers Camieg : Lundi 10/06/24 de 11h à 12h et de 14h à 15h.**

- Atelier « **Naviguez sur le site Camieg.fr** », animé par une conseillère Camieg
- Atelier « **Santé vous bien** », animé par une chargée de projets prévention Camieg

## ▶ RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

Pour vous inscrire ou pour tout renseignement, contactez, **avant le 27/05, votre antenne Camieg Centre Val de Loire par courrier, courriel ou téléphone** aux coordonnées ci-dessous.



Antenne Camieg Centre Val de Loire  
35 Avenue de Paris – 45000 ORLEANS



camieg-prevention-cvl@camieg.org



Tél 02 34 28 22 11 (boîte vocale)