



L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE De janvier à mars 2023

► Bien Vieillir

« Equilibre et prévention des chutes »

- **Parcours de 12 séances d'1h** encadrée par un intervenant en activité physique.
- **A Sury-Aux Bois à partir du 09/01 de 14h à 15h.**

« Seniors, soyez acteurs de votre santé »

En partenariat avec l'ASEPT Centre-Val de Loire
À partir de 55 ans, ouverts à tous.
Assurés Camieg : Gratuit.

- **Ateliers « PEP'S Eurêka » à Douadic (36)** : réunion d'information **le 10/01 à 14h30**, salle des associations – 15 rue du Bas Bourg.
- **Ateliers « Nutrition Santé Seniors » à Châteauroux (36)** : réunion d'information **le 17/01 à 10h30**, Maison des seniors - 29 cours St Luc.
- **Ateliers « Vitalité » à Saint Maur (36)** : réunion d'information **le 23/01 à 14h30**, Salle Octave Monjoin – 2 rue du gué de la Chapelle.
- **« Ma retraite, j'en profite »** : pièce de théâtre et présentation des ateliers seniors à **Langeais (37) le 07/03 à 14h30.**

« Programmes d'activité physique »

En partenariat avec l'association Siel Bleu
À partir de 60 ans - assurés Camieg : Gratuit.

- Programme **gym aidant/aidé** : 14 séances à domicile
- Programme **oxyge'aide** (Indre uniquement) : 12 séances d'activité physique adaptée pour le binôme aidant/aidé, 6 séances de méditation pleine conscience et des séances d'ergothérapie à domicile.
- Programme **Activité physique post Covid** : 14 séances dont 9 à domicile.



« Service + Camieg »

Une action 3 en 1 personnalisée ! Un espace prévention, un espace santé, et un espace accueil.

Veuzain s/Loire le 27/01 dès 9h30 : tests auditifs réalisés par un audioprothésiste.

► Ateliers numériques

« L'informatique de A à Z »

- **Parcours de 3 séances** pour vous aider à naviguer sur Internet et utiliser à bon escient l'outil informatique.
- **A Vierzon, les 28/02, 7/03 et 21/03 de 10h à 12h.**

► Conduites à risque

« Pas à pas sans tabac »

- **Parcours** à destination des **actifs fumeurs**.
- **En visioconférence**, séances collectives **les 12 et 25/01, 02 et 09/02, le 02/03 de 18h à 19h30** + 2 entretiens individuels.



► Audition

« Journée Nationale de l'Audition »

Réunion d'information : comment préserver son audition ?

- **A Tours**, conférence **le 09/03 de 18h à 19h30**, tests de dépistages auditifs **le 15/03.**
- **Ateliers « Pendre soin de son audition »** : 6 séances collectives **les 23/03, 6/04, 13/04, 11/05, 25/05 et 8/06 de 12h30 à 13h15.**

