



L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE Avril à Juin 2024

► Bien vieillir

« Seniors, soyez acteurs de votre santé »

En partenariat avec l'ASEPT Centre-Val de Loire

- Ateliers « **Nutri Activ** » à Flere La Rivière (36), à partir du 16/05 – réunion de présentation le 18/04 à 14h30.
- « **Ma retraite, j'en profite** » : pièce de théâtre et présentation des ateliers seniors, à Ligueil (37) le 16/04 à 14h, à Couëtron-Au-Perche (28) le 16/05 à 14h, à Puiseaux (45), le 30/05 à 14h.

« Bus numérique »

- Ateliers collectifs de 3 h pour vous aider à vous familiariser avec l'outil informatique pour les 60-85 ans, ouvert à tous, gratuit.
Programmation du bus numérique

« Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos »

- Parcours de 3 séances collectives pour protéger son dos.
- A destination des plus de 55 ans.
- En partenariat avec la CAVIMAC.
- A St Martin s/ Ocre (45), salle Marcel BIRAUD, les 14, 21 et 28/05 de 14h à 16h.

« Bien vivre sa retraite »

- Réunion d'informations Camieg et conférence interactive animée par une psychologue.
- Ateliers « **Santé-vous bien** », « **Naviguez sur Camieg.fr** », « **Gardez la forme** » et « **Initiation à la sophrologie** »
- A destination des **jeunes retraités et futurs retraités**.
- En visioconférence à partir du 03/06 de 10h30 à 12h.

► Prévention des cancers

« Et si vous boostiez votre santé ? »

- Parcours comprenant 1 conférence et 4 séances collectives de 2h30 chacune sur l'alimentation, l'activité physique, les conduites addictives et les dépistages organisés des cancers.
- A destination des 50 ans et plus.
- En partenariat avec la MSA et la CPAM 28.
- En Eure et Loir (28), à partir du mois de mai (calendrier à venir).

► Maladies chroniques

« Diabète, apnée du sommeil, maladies cardiovasculaires : un accompagnement personnalisé »

En partenariat avec la maison de santé du Véron (37), bénéficiez d'un accompagnement personnalisé pour améliorer votre qualité de vie malgré la maladie.

Après vérification des critères d'inclusion auprès d'un médecin, bénéficiez d'un programme adapté. Il est composé d'un **entretien individuel suivi de 4 séances en petit groupe** choisies selon vos besoins (calendrier détaillé sur demande).

► Santé globale et bien-être

« M'T dents »

- Intervention ludique sur la **santé bucco-dentaire**.
- A destination des **enfants de 4-6 ans et 6-8 ans**.
- A Centre de vacances CCAS de Vaux (36), le 30/04.
- **Séances en visio à destination des parents** (en cours de programmation).

► Nutrition

« Eveillez vos papilles »

- Parcours de 3 ateliers culinaires pour allier équilibre alimentaire et plaisir (réalisation de recettes et dégustation) + 1 entretien individuel.
- A destination des plus de 60 ans
- A Sury-Près-Léré (18), à la salle des fêtes (calendrier à venir).

