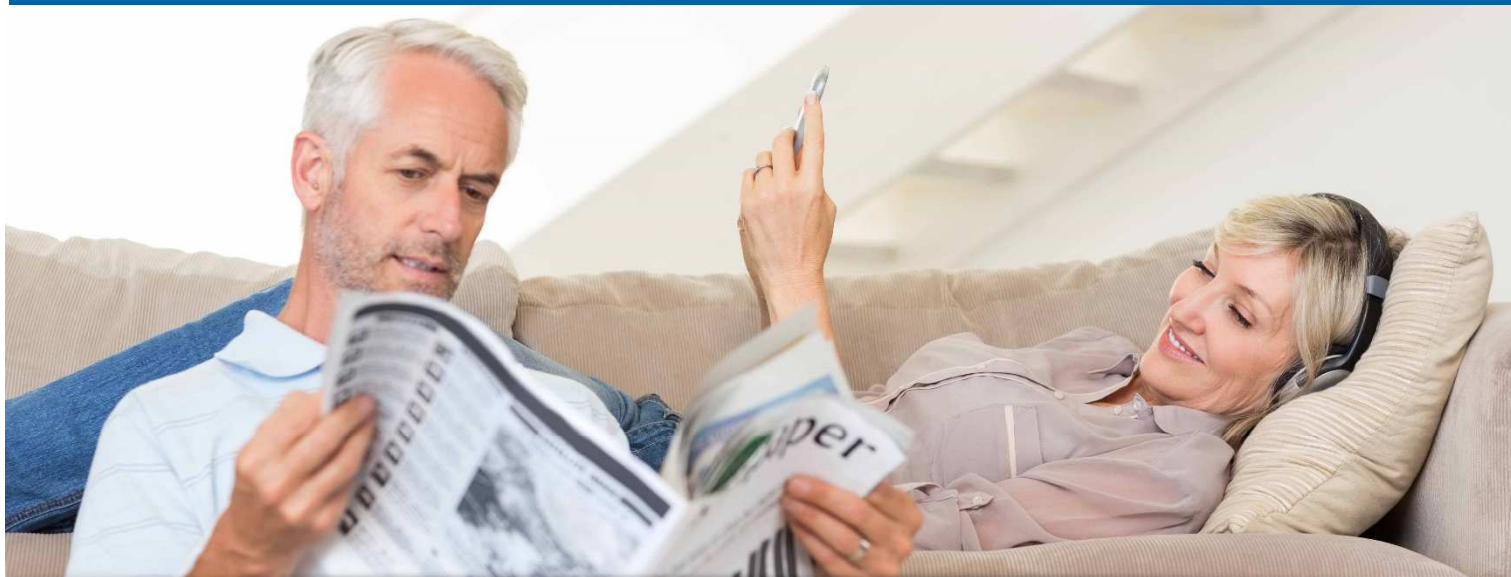




Prévention Santé

Camieg
camieg.fr



► Temps d'informations et d'échanges entre jeunes / futurs retraités

BIEN VIVRE SA RETRAITE

Les 20 et 27/03, en visioconférence interactive

BIEN VIVRE SA RETRAITE

Les 20 et 27/03, en visioconférence interactive

Apprendre à préserver sa santé, consacrer du temps à son bien-être, avoir de nouvelles activités et de nouveaux projets... **La retraite se prépare pour se vivre pleinement !** Participez aux différents temps proposés, vous y obtiendrez des informations, échangerez avec les intervenants et peut-être pour vous l'occasion de retrouver d'anciens collègues.

► PROGRAMME

- Le lundi 20/03
 - ✓ Réunion d'informations sur votre couverture santé et vos démarches, de 10 h à 11 h 30, animée par l'équipe de la Camieg
 - ✓ Conférence interactive « Le bien-être à la retraite, une question aussi d'état d'esprit », de 13 h 45 à 15 h ou de 15 h 15 à 16 h 30, animée par un psychologue

- Le lundi 27/03,
 - ✓ Atelier « Gardons la forme », de 9 h 30 à 10 h 30, animé par un enseignant d'activité physique adaptée
 - ✓ Atelier « Initiation à la sophrologie », de 10 h 45 à 11 h 45, animé par un sophrologue
 - ✓ Atelier « Naviguez sur le site Camieg.fr », de 13 h 45 à 15 h 15, animé par un conseiller Camieg
 - ✓ Atelier « Santé vous bien », de 15 h 30 à 17 h, animé par un chargé de projets prévention Camieg

► RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS avant le 09/03 auprès du service prévention par :

- téléphone au 03.62.53.78.15 (répondeur)
- mail à camieg-prevention-hdf@camieg.org



Antenne Camieg Hauts-de-France
100-102 rue Nationale 59000 LILLE



camieg-prevention-hdf@camieg.org



03 62 53 78 15 (répondeur)