



AGENDA PRÉVENTION CAMIEG NOUVELLE AQUITAINE — JANVIER / MARS 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				

NUTRITION

Nutrition et plaisir : quel équilibre ?

Mieux connaître les principes d'une alimentation équilibrée, variée et adaptée à son âge. Découvrir les bienfaits d'une activité physique adaptée.

- ▶ A partir du 20 janvier jusqu'au 18 mars
- ▶ ENEDIS – AIS- Cenon – Le Passage et Périgueux
- ▶ 13, 20 et 27 mars de 10h à 12h
- ▶ Mairie - Les Billaux
- ▶ Inactifs à partir de 55 ans

Manger-bouger : cultiver sa forme et son bien-être

- ▶ 18, 25 mars, 1^{er} et 8 avril de 9h30 à 12h30
- ▶ Maison familiale CCAS Anglet
- ▶ Inactifs à partir de 55 ans

ADDICTIONS

Du plaisir à l'addiction

Pour sensibiliser sur les conduites addictives

- ▶ A partir du 25 mars jusqu'au 10 avril
- ▶ ENEDIS – Mérignac et Le Passage

BIEN VIEILLIR

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Pour prévenir le mal de dos

- ▶ 20, 27 mars, 3 avril de 9h30 à 12h
- ▶ Salle Inkermann - Niort
- ▶ A partir de 60 ans

Du stress à la sérénité

Pour mieux réguler son stress

- ▶ 3, 10 et 17 février de 10h à 12h
- ▶ Salle Cheops 87 - Limoges
- ▶ A partir de 55 ans

SANTÉ GLOBALE

Atelier gymnastique cérébrale

Pour entraîner sa mémoire tout en prenant du plaisir.

- ▶ 14, 21, 28 mars, 4, 11 avril de 10h à 12h
- ▶ CMCAS Poitiers
- ▶ Inactifs à partir de 55 ans
- ▶ 23, 30 janvier, 6, 13 et 20 février de 10h à 12h
- ▶ Complexe sportif – Rue Mermoz -Marmande
- ▶ Inactifs à partir de 55 ans

Le sommeil de A à Zzz

Pour améliorer sa santé et son bien être par l'adoption de comportements favorables à un sommeil de meilleure qualité.

- ▶ 7, 30 janvier et 20 février
- ▶ RTE-GMR Bastillac
- ▶ Agents du site

CANCERS

Santé intestinale : comment prendre soin de notre deuxième cerveau

Pour préserver le microbiote intestinal et prévenir le cancer colorectal

- ▶ En visioconférence le 27 mars de 18h à 19h30
- ▶ A partir de 45 ans

Et si vous boostiez votre santé ? Sur les cancers

Sensibiliser sur les facteurs de risques et les facteurs protecteurs des cancers

- ▶ 11, 18, 25 mars et 1^{er} avril
- ▶ CMCAS Angoulême
- ▶ Inactifs à partir de 55 ans

