



## AGENDA PRÉVENTION CAMIEG OCCITANIE AVRIL À JUIN 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				

### BIEN VIEILLIR !



#### Seniors, soyez acteurs de votre santé !

Venez participer à l'Atelier Vitalité, mémoire, sophrologie, activité physique ... Tout au long du trimestre

- ▶ En présentiel ou en visioconférence
- ▶ Tout au long du trimestre
- ▶ À partir de 60 ans

### SANTÉ GLOBALE

#### Santé intestinale : comment prendre soin de notre deuxième cerveau ?

- ▶ En visioconférence
- ▶ Le mardi 01 Avril
- ▶ 50-74 ans

#### Manger-Bouger : cultiver sa forme et son bien-être

Pour promouvoir la santé des seniors en matière d'équilibre alimentaire et d'activité physique.

- ▶ À Tarbes
- ▶ À compter du 29 Avril
- ▶ Seniors âgés de 55 à 80 ans

#### Boostez votre santé

Favoriser la prise de conscience des comportements à risque pour la santé et promouvoir l'adoption de comportements protecteurs en lien avec les maladies cardiovasculaires et les cancers.

- ▶ À Cahors
- ▶ À compter du 6 Mai
- ▶ ENEDIS

#### Manger-Bouger : cultiver sa forme et son bien-être

Pour promouvoir la santé des seniors en matière d'équilibre alimentaire et d'activité physique.

- ▶ À Toulouse
- ▶ À compter du 12 Mai
- ▶ Seniors âgés de 55 à 80 ans

#### Boostez votre santé

Favoriser la prise de conscience des comportements à risque pour la santé et promouvoir l'adoption de comportements protecteurs en lien avec les maladies cardiovasculaires et les cancers.

- ▶ À Saint-Alban
- ▶ À compter du 13 Mai
- ▶ ENEDIS

#### Du stress à la sérénité

Pour mieux réguler son stress.

- ▶ À Toulouse
- ▶ À compter du 05 Juin
- ▶ ENEDIS

#### Du stress à la sérénité

Pour mieux réguler son stress.

- ▶ À Toulouse
- ▶ À compter du 10 Juin
- ▶ ENEDIS

#### Le Sommeil : parlons-en !

- ▶ Visioconférence
- ▶ Le 25 Juin
- ▶ GRDF

