



L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE Juillet à septembre 2022

► Bien vieillir

« Seniors, soyez acteurs de votre santé »

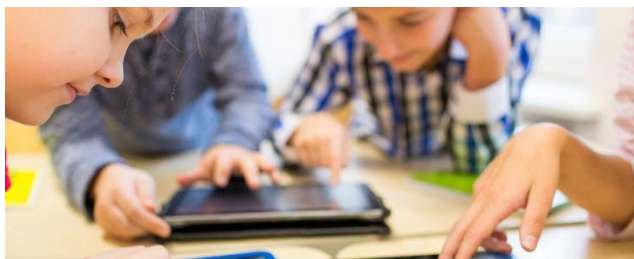
Ateliers vitalité, mémoire, sophrologie, activité physique...

- Atelier en Inter-régime en partenariat avec l'association M2P et Cap Prévention Seniors
- Tout au long du trimestre, en présentiel ou distanciel
- À partir de 60 ans

► Addictions et conduites à risque

« Le bon usage des réseaux sociaux »

- Le 18/07
- À destination des enfants de 12 à 14 ans
- Centre de vacances de Ramondens
- En août
- À destination des Jeunes de 15 à 17 ans
- Centre de vacances de Saint Cyprien



« Apprivoisons les écrans ! »

- Les 11 et 22/08
- À destination des enfants de 9 à 11 ans
- Centre de vacances de Campan

► Santé globale

« Santé au féminin : épanouie à tous les âges »

Ateliers collectifs abordant les grandes périodes de la vie

d'une femme

- En visioconférence, le 8/09, de 18h30 à 20h
- À destination des femmes âgées de 18 à 75 ans
- Dans le Gard

« Du stress à la sérénité »

Mieux connaître et reconnaître les sources de stress, les tensions physiques et mentales et mieux les gérer.

- En visioconférence, les 13, 20 et 27/05, de 14h à 15h30
- ENEDIS Montpellier

« Atelier Sophrologie »

- À partir du 22/09, de 14h30 à 16h
- À destination des inactifs à partir de 50 ans
- Millau

« J'aide un proche...tout en préservant ma santé ! »

Parcours de prévention pour partager son expérience et préserver son capital santé d'aidant

- En visioconférence, à partir de septembre
- À destination des proches aidants de 40 à 70 ans
- Dans les Pyrénées-Orientales et Lozère

« Service + Camieg Audition »

Parcours de prévention pour bénéficier d'un dépistage auditif et rencontrer un Conseiller Service Assurance Maladie

- Le 26/09
- À Cahors

« Act'cœur de ma santé »

Sensibilisation à la prévention des maladies cardiovasculaires, dans le cadre de la Journée Mondiale du Cœur

- Le 29/09
- RTE Toulouse

