



Prévention Santé

Camieg  
camieg.fr



▶ Journée d'information et d'échange

## BIEN VIVRE SA RETRAITE

Vendredi 9 décembre, de 9h30 à 16h, à Nantes

ADELIS, Espace Port Beaulieu, 9, boulevard Vincent Gâche

# BIEN VIVRE SA RETRAITE

Vendredi 9 décembre, de 9h30 à 16h, à Nantes

*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 !*

*Venez participer à la journée « Bien vivre sa retraite », vous y obtiendrez des infos personnalisées et pourrez échanger de façon conviviale avec les intervenants et les autres participants.*

## ► PROGRAMME

9h15 Accueil convivial

9h30 Informations sur votre couverture santé, vos démarches et vos actions de prévention santé

10h45 Echanges et réflexions : « Le bien-être à la retraite, une question aussi d'état d'esprit », animé par Elisabeth HOMBURGER, psychologue

12h30 *Pause déjeuner (restauration possible sur place)*

13h45 Ateliers interactifs

► Atelier « Initiation à la sophrologie », animé par une sophrologue

► Atelier « Initiation au Pilates », animé par une professeure de Pilates

► Atelier Camieg, animé par une conseillère et une chargée de projets prévention de la Camieg

15h50 : Conclusion

## ► RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

Pour vous inscrire ou pour tout renseignement, contactez, **avant le mercredi 30 novembre**, votre antenne Camieg Pays de la Loire par courriel ou par téléphone (coordonnées ci-dessous) ou lors des permanences d'accueil.



Antenne Camieg Pays de la Loire  
6 rue Mercœur – 44000 Nantes

camieg-prevention-pdl@camieg.org

02 53 59 11 15  
(Service Prévention)