



## L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE Avril à juin 2022

### ► Bien vieillir

#### « Relais des offres de l'interrégime »

Grâce à ses partenariats avec les associations des caisses de retraite sur nos territoires, la Camieg vous propose de participer à des ateliers au plus près de chez vous, sur tout le territoire.

- Tout au long de l'année
- En présentiel ou distanciel

Sur des thématiques variées et nombreuses (mémoire, alimentation, numérique, bien-être, relaxation...)

### ► Santé Globale

#### « Du stress à la sérénité »

Le stress fait partie de la vie : il peut parfois être positif et être source de motivation et d'énergie. Mais peut aussi devenir difficile à vivre. Notre programme vous propose d'identifier et d'apprendre à mobiliser vos ressources intérieures pour mieux le gérer au quotidien.

- Dans vos entreprises
- En présentiel ou distanciel



#### « Service + Camieg »

Une action 3 en 1 personnalisée ! En participant à Service + Camieg, sur un temps court (environ 1 heure), vous aurez la possibilité :

- de dialoguer avec un chargé de projets prévention Camieg et d'obtenir de la documentation,
  - de réaliser un test simple de dépistage avec un professionnel de santé,
  - de rencontrer un agent de la Camieg qui saura répondre à vos questions sur votre dossier.
- Dans vos entreprises

#### « J'aide un proche tout en prenant soin de ma santé »

Accompagner un proche dépendant du fait de l'âge, d'une maladie ou d'un handicap, fait aujourd'hui partie de votre quotidien ? Prendre soin de vous est aussi essentiel :

- A Golbey
- A partir d'avril



### ► MALADIES CHRONIQUES

#### « Relais des programmes d'Education Thérapeutique du patient »

Vous souffrez de surpoids, d'obésité, de diabète, de maladie cardiovasculaire, d'ostéoporose ou encore d'insuffisance rénale ou respiratoire ? Vous pouvez probablement obtenir des conseils personnalisés et

apprendre à mieux vivre avec votre pathologie près de chez vous ;

- Tout au long de l'année
- En présentiel ou distanciel

