



## L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE JANVIER A MARS 2023

### ► 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...)

#### « Ma mémoire de A à Z »

La mémoire, ou plutôt les mémoires, sont un processus complexe en constante réorganisation.... En prendre soin chaque jour permet de la renforcer et de la préserver.

- En janvier
- En distanciel pour toute la région
- 



### ► Santé Globale

#### « Mon sommeil de A à Zzz »

Le sommeil joue un rôle important sur votre santé. Mieux le comprendre permet de mettre en place les habitudes favorables à un sommeil de qualité au quotidien.

- Dans vos entreprises
- En présentiel ou distanciel

### « 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

### ► 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

### « Et si vous boostiez votre santé »

Un programme de prévention des maladies cardiovasculaires, composé de séances collectives et thématiques.

- A Lunéville
- A Thionville

