

## ► Bien Vieillir

**« On ne peut pas s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieux ! » (Matisse)**

Avec l'avancée en âge, préserver une bonne mobilité quotidienne contribue au maintien de l'autonomie. Puisque le vieillissement n'est pas une fatalité, venez découvrir les informations pour comprendre les changements liés à l'âge, les accepter et s'y adapter via des conseils pratiques pour les prévenir au quotidien et avancer en âge plus sereinement

### **Des thématiques complémentaires**

C'est la combinaison de différents comportements qui vous permettra de prévenir les risques et ainsi de vieillir en bonne santé.

### **La convivialité d'un groupe**

« L'art de bien vieillir : les remèdes à l'usure ! », vous permet d'intégrer un groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Infos pratiques

**Ces séances sont organisées en visio-conférence interactive**

**Vous pouvez participer tout en restant chez vous. Pour cela, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent.**

**Les modalités précises pour rejoindre la visio-conférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription.**



**Antenne Camieg Grand Est**  
38 rue des Cinq Piquets 54000 Nancy



**camieg-prevention-grandest@camieg.org**



**03 55 66 06 15 (Service Prévention)**



**Prévention Santé**  
BIEN VIEILLIR



► Atelier prévention en visioconférence

**L'ART DE BIEN  
VIEILLIR :  
Les remèdes à l'usure !**

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



## L'ART DE BIEN VIEILLIR Les remèdes à l'usure !

Cet atelier combinant apports de connaissances et mises en pratiques vous permettra d'acquérir les moyens de vous adapter aux altérations physiques et cognitives liées au vieillissement pour préserver votre autonomie et sa mobilité.

## AU PROGRAMME

### ► Séances 1 et 2

« L'art du bien vieillir : les remèdes à l'usure »

► 14/01/2021 et 18/01 de 10h à 12h

- Présentation du parcours et du groupe
- Comprendre l'impact du vieillissement physique et cognitif sur la mobilité
- S'initier aux techniques de relaxation

► Séances animées par une psychologue et par une sophrologue

### ► Séances 3

« Les rhumatismes et vous ? »

► 26/01/2021 de 14h à 16h

- Comprendre le fonctionnement des rhumatismes avec l'avancée en âge
- Découvrir et entretenir les mouvements du quotidien
- entretien individuel, date à définir

► Séances animées par un masseur kinésithérapeute

## L'ART DE BIEN VIEILLIR Les remèdes à l'usure !

### ► Séances 4

« Entretien ma mémoire »

► 04/02/2021 de 10h à 12h

- Comprendre le fonctionnement des mémoires
- Conseils pratiques pour entretenir sa mémoire au quotidien
- entretien individuel date à définir

► Séances animées par une psychologue

### ► Séance 5

« L'art du bien vieillir en pratique »

► 11/02/2021 de 10h à 12h

- Pratiquer une activité conviviale alliant le corps et l'esprit
- Bilan et retour d'expérience sur l'atelier

Ces séances sont complémentaires ; s'inscrire à l'atelier implique une participation à chacune d'elle.



### ► Atelier prévention

L'art de Bien Vieillir : les remèdes à l'usure !

## BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom.....

Prénom.....

N° de Sécurité Sociale .....

Adresse .....

.....

Courriel.....

Téléphone .....

Nbre de participants.....

Age des participants.....

Coupon à renvoyer avant le **07/01/2021**

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : dpo@camieg.org

@ Par courriel

camieg-prevention-grandest@camieg.org

☎ Par téléphone

03 55 66 06 15