



L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE SEPTEMBRE A DECEMBRE 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 MEMOIRE DE A à Z »

Pour préserver sa mémoire, il convient de bien connaître son fonctionnement... Ou plutôt le fonctionnement « des mémoires » ! Venez exercer vos stratégies mnésiques dans le cadre d'un atelier pratique

- A partir du mois de novembre
- A Mulhouse
- En partenariat avec la CMCAS

« Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos »

Ressentez-vous le besoin de prendre soin de votre dos sans savoir véritablement comment faire ?

Renforcer ses muscles, s'étirer, utiliser les bons gestes et bonnes postures, pratiquer une activité physique régulière et suivre certains conseils ergonomiques sont autant de moyens de prévenir et soulager le mal de dos.

- A partir du 6 octobre
- Au Mont Sainte-Odile (Ottrot)

En partenariat avec la Cavimac



► ADDICTIONS ET CONDUITES A RISQUE « JOUEZ AVEC LE SUPER »



Le S.U.P.E.R a besoin de vous ! Venez aider le petit robot Camy à étudier les indices et résoudre les missions qui lui sont confiées par les assurés de la Camieg et leurs familles. Un jeu en ligne innovant pour explorer les différents versants de nos habitudes de consommation, leurs risques pour notre santé et les outils à notre disposition pour les réduire

- Du 11 au 15 septembre
- Inscription en ligne :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTIBbiU5M28IOUMI QiI%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>

« Pas à pas sans tabac »

Vous souhaitez arrêter de fumer ou diminuer votre consommation ? Profitez du Mois Sans Tabac et d'un accompagnement individualisé pour réaliser vos objectifs.

Depuis chez vous, bénéficiez d'un coaching, de séances collectives et individuelles et relevez vos propres défis !

- Réunion d'information en octobre
- Entièrement en distanciel

► Santé Globale

« Bougeons solidaire : challenge connecté »

Vous souhaitez retrouver le plaisir de bouger ou encore remettre votre corps en mouvement ? Vous avez besoin de motivation pour être plus actif(ve) au quotidien ? Vous souhaitez tout simplement participer à un élan solidaire tout en vous challengeant ? Vos pas seront convertis en un don à La Ligue contre le Cancer



- A Nancy et en distanciel sur tout le Grand Est
- A partir du 19 octobre

