



L'ART DE BIEN VIEILLIR



AU PROGRAMME

Séance 1 L'art du bien vieillir

► Jeudi 6 novembre 2025, de 14h30 à 16h30

Présentation du parcours et du groupe

Comprendre l'impact du vieillissement sur la mobilité

Animée par un médecin : Dr. Éric Kariger



Séance 2 Entretenir ma mémoire

► Jeudi 13 novembre 2025, de 14h30 à 16h30

Comprendre le fonctionnement des mémoires

Conseils pratiques pour entretenir sa mémoire au quotidien

Entretien individuel, date à définir

Animée par une psychologue : Marie pierre Meyer



Séance 3 Les rhumatismes et vous ?

► Jeudi 20 novembre de 14h30 à 16h30

Comprendre le fonctionnement des rhumatismes avec l'avancée en âge

Découvrir et entretenir les mouvements du quotidien

Entretien individuel, date à définir

Animée par une kinésithérapeute : Elisa Houfani



Séance 4 Le stress ?

► Jeudi 04 décembre de 14h30 à 16h30

Comprendre le fonctionnement du stress

Conseils pratiques pour se relaxer au quotidien

Animée par une sophrologue : Inès Nigon



Séance 5 L'art du bien vieillir en pratique

► A définir avec le groupe

Pratiquer une activité conviviale alliant le corps et l'esprit

Bilan et retour d'expérience sur l'atelier



► INFORMATIONS PRATIQUES

Maison Diocésaine, 29 rue de la Paix 55100 Verdun

Il s'agit d'un parcours de prévention. **L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.** Les frais d'inscription et de participation sont entièrement pris en charge par la Cavimac.

► RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AVANT LE 30/10/2025

• Par courriel : camieg-prevention-grandest@camieg.org

• Par téléphone : 06 21 24 79 88 (boîte vocale)

• En ligne, sur https://bit.ly/Cavimac_Artdebienvieillir ou via ce QR code :

Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement,
téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code

