

## ÇA T'INTERESSE !

### ► Modalités pratiques de participation

La Web conférence et les ateliers auront lieu en visioconférence interactive sur l'outil GoToMeeting. Les liens de connexion te seront envoyés dès ton inscription pour relever les différents défis du programme.

Les défis CAP'Santé seront programmés chaque semaine les mercredis du 12 octobre au 2 novembre 2022.

### ► Tu souhaites t'inscrire

Rendez-vous sur [la page dédiée du site Camieg.fr](https://www.camieg.fr) ou scanne le flash-code ci-contre et laisse toi guider sur notre formulaire en ligne.



## CAPs OU PAS CAPs

Le fruit d'un travail de terrain mené par des étudiants...  
pour des étudiants !

Le défi santé CAPs ou pas CAPs a été co-conçu et pensé grâce à une enquête de terrain menée auprès d'étudiants affiliés aux Activités Sociales des IEG et/ou à la Camieg. Plusieurs étudiants ont participé à l'ensemble du processus d'élaboration de l'action que nous te proposons aujourd'hui.



Camieg  
Service Prévention



06 87 08 39 19 (Service Prévention)



Prévention Santé



► Défi santé en ligne de la rentrée !

# CAP'S OU PAS CAP'S ?

ccas.fr

camieg.fr

## UNE WEBCONFERENCE INTERACTIVE

Santé sexuelle ? Santé et environnement ? Comportements protecteurs ?  
Conduites à risques, addictions ? Ce n'est pas toujours facile de prendre soin de soi et d'adopter les habitudes d'une année en pleine forme ! C'est pourquoi, les Activités Sociales et la Camieg s'associent pour te proposer un temps d'échange en ligne conçu spécialement pour les étudiants.

### ► Le quiz des « experts » :

**Mercredi 28/09 de 12 h 30 à 14 h**

Viens tester tes connaissances avec nos experts et relever le défi « CAPs » !

« Comprendre, Agir en Prévention Santé ».

Ensemble, au cours d'une visioconférence interactive, nous balayerons les idées reçues et te proposerons d'ores et déjà des conseils et astuces pratiques pour ton bien-être et ta santé. Tu pourras aussi poser toutes tes questions à nos experts, car oui, la vraie vie met souvent nos conseils à rude épreuve !

### Nos experts :

- Médecin conseil à la CCAS, nutritionniste et médecin de santé publique,
- Addictologue,
- Psychologue,
- Sage-femme, sexologue clinicienne,
- Diététicien et Educateur en Activité Physique Adaptée,
- Spécialiste en santé environnementale.

Mieux nous connaître... nous te proposons aussi de bénéficier :

- D'un temps d'échange **avec un conseiller des Activités Sociales**. Tu ne connais probablement pas toutes nos actions et ce dont tu peux bénéficier par la CCAS ou ta CMCAS locale !
- D'un temps d'échange **avec un conseiller Camieg** pour tout comprendre à l'Assurance Maladie, tes remboursements de soins, ta carte Vitale, ta carte Européenne d'Assurance Maladie...

# ALORS CAP'S OU PAS CAP'S ?

## DES TEMPS D'ÉCHANGES ET DES CONSEILS PERSONNALISÉS

Tu t'es pris au jeu du quiz avec nos experts ? Tu as envie d'approfondir une thématique ? De relever un ou plusieurs autres défis et surtout d'agir pour ton bien-être ? Construis ton parcours sur mesure CAPs en choisissant les défis et rendez-vous qui t'intéressent.

### ► « Manger - Bouger : me sentir bien de la tête aux pieds ! »

**Mercredi 12/10 de 12 h à 14 h**

Quel équilibre entre mon alimentation et mon activité physique ? Quels sont les habitudes qui permettent de garder la forme ? Des astuces et conseils personnalisés pour te permettre de prendre soin de toi au quotidien.

### ► « Tous addict' ? Et toi, t'addict quoi ? »

**Mercredi 19/10 de 12 h 30 à 14 h**

Un atelier d'une heure pour définir ensemble ce qu'est une addiction, puis identifier les contextes et comportements associés, et mieux comprendre leurs impacts pour notre santé...

### ► « 1 heure 30 minutes chrono pour sauver ma planète ? »

**Mercredi 26/10 de de 12 h 30 à 14 h**

Depuis le dernier rapport du GIEC, comment peut-on agir sur son environnement ? Nous t'invitons à découvrir et à tester des alternatives que tu pourras adopter facilement. Parce qu'agir, c'est bon pour la planète et c'est bon pour ton moral !

### ► « Liberté, égalité, sexualités ! »

**Mercredi 02/11 de 12 h 30 à 14 h**

Liberté sexuelle ? Égalité des genres ? Epanouissement affectif et sexuel ? Un atelier d'une heure pour débattre autour de tes interrogations.

### ► Joker : « J'ai besoin d'une oreille ! » sur inscription

Les derniers mois ont été pour toi particulièrement éprouvants. Tu as l'impression d'avoir du mal à remonter la pente et les pensées négatives te sont familières. Tu penses avoir besoin d'un coup de pouce, mais trouver le bon interlocuteur est compliqué ? Un psychologue te propose un échange d'une demi-heure (pas une consultation !) pour faire le point sur ton parcours CAPs, pas CAPs et t'orienter dans ta recherche d'aide.