



## L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE Avril à Juin 2024

### ► Bien vieillir

#### « Seniors, soyez acteurs de votre santé »

Ateliers mémoire, activité physique, sommeil, nutrition... en visioconférence ou en présentiel.

- Dans toute la région, en partenariat avec **Défi Autonomie Séniors**
- À partir de 60 ans



#### « Le sommeil de A à Zzzz »

Ateliers pour comprendre l'impact des habitudes de vie sur sa qualité et trouver des solutions pour l'améliorer.



- À Orry-la Ville, du 29/03 au 12/04
- À Guise, du 3 au 17/04
- À partir de 60 ans (ouvert aux assurés retraités de la Cavimac)

#### « Et si vous boostiez votre santé ? »

Conférence et atelier, pour mieux connaître les facteurs de risques des maladies cardio-vasculaires et les gestes de premiers secours.

- À Grande-Synthe, le 9/04 (conférence)
- À Coudekerque-Branche, du 17/05 au 7/06 (atelier)
- À partir de 55 ans

### ► Santé des actifs

#### « Nutrition et plaisir : quel équilibre ? »

Atelier pour améliorer ses habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique

- En visioconférence, du 14 au 28/05
- Pour les salariés Grdf de la Direction Nord-Ouest



#### « Boostez votre santé »

Atelier pour mieux comprendre l'impact de nos habitudes de vie sur la survenue des cancers et des maladies



cardio-vasculaires, et pour envisager des comportements plus sains

- À Douai et Lens, du 16/05 au 20/06
- À destination des salariés Enedis Pôle Ingénierie Bassin Minier

#### « Le sommeil de A à Zzzz »

Atelier pour mieux comprendre son sommeil et trouver des solutions pour l'améliorer

- En visioconférence, du 21/05 au 13/06
- Pour les salariés RTE de Lomme et Marcq-en-Barœul

### ► Addictions et conduites à risque

#### « Pas à pas sans tabac ! »

Pour s'informer sur le parcours d'accompagnement à l'arrêt du tabac 2024.

- En visioconférence, le 29/05
- À destination des salariés Enedis et Grdf



#### « T'Addict quoi ? »

Atelier pour en savoir plus sur les addictions, leurs risques sur la santé et l'accompagnement existant.

- A Douai, du 26/03 au 16/04
- Pour les salariés Grdf de l'Agence Programmation Planification Intervention

