

► Prévention des maladies cardiovasculaires

POURQUOI UN PROGRAMME DE PREVENTION ?

Notre préoccupation... votre santé

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé, la CAMIEG en partenariat avec la CRPCEN et la CMCAS Littoral Côte d'Opale vous propose un programme de prévention des maladies cardiovasculaires, composé de séances collectives et thématiques.

Des thématiques complémentaires

Les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires sont multiples et c'est la combinaison de différents comportements protecteurs qui permet de réduire les risques.

La convivialité d'un groupe

« Et si vous boostiez votre santé ? », vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



INFORMATIONS PRATIQUES

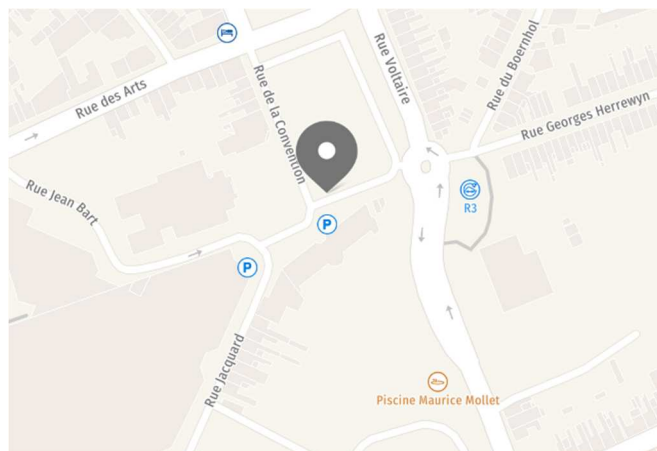
► Partenaires



► Infos pratiques

Les 4 séances se déroulent dans les locaux de l'association santé PREVAL situés 2, Place de la Convention, Bat EPIS à Coudekerque-Branche.

La participation est gratuite.



Antenne Camieg Hauts-de-France



Camieg-prevention-hdf@camieg.org



03 62 53 78 15 (répondeur service prévention Camieg Hauts-de-France)



Prévention Santé



► Parcours de prévention des maladies cardiovasculaires

ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?

« *Et si vous boostiez votre santé ?* »
Un programme basé sur des apports de connaissances et mises en pratiques pour vous permettre d'optimiser votre capital-santé.

AU PROGRAMME

▶ Séance 1 « Tout savoir sur les maladies cardiovasculaires »

Vendredi 17 mai de 9 h 30 à 11 h 30
Présentation des principaux facteurs de protection des maladies cardiovasculaires en lien avec les habitudes de vie.
Animée par une infirmière de l'association Préval

▶ Séance 2 « Bougez pour votre santé »

Vendredi 24 mai de 9 h 30 à 11 h 30
Le rôle bénéfique de l'activité physique. Initiation à la pratique d'une activité physique.
Animée par un professionnel de l'activité Physique de l'association Préval

ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?

▶ Séance 3 « Mangez mieux pour votre santé »

Vendredi 31 mai de 9 h 30 à 11 h 30
Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.
Décryptage des étiquettes alimentaires.
Animée par une diététicienne de l'association Préval

▶ Séance 4 « S'initier aux gestes qui sauvent »

Vendredi 7 juin de 9 h 30 à 11 h 30
Initiation aux gestes et comportements de premiers secours face à une urgence cardiaque
Animée par un professionnel de la protection civile



▶ Atelier prévention
Et si vous boostiez votre santé ?

BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom.....

Prénom.....

N° de Sécurité Sociale.....

Adresse

.....

Courriel.....

Téléphone.....

Nombre de participant(s) : 1 2

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



En ligne (cliquez sur le lien ci-dessous)

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NGqIUJlQIA%3D&a=JTk2avU5M2qIUJlQIOTk%3D>



Par courriel

camieg-prevention-hdf@camieg.org



Par téléphone

03 62 53 78 15 (Répondeur service prévention Camieg Hauts-de-France)