



Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

Et si vous boostiez votre santé ?

Rendez-vous le 12 mars – 14h à Marsannay-la-Côte

Participez aux 4 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME

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 vous propose ce programme de prévention, 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.



Séance 1 **AVC : mieux prévenir, mieux réagir**

12 mars / 14h-16h

Présentation des principaux facteurs de protection contre les AVC liés aux habitudes de vie, ainsi que l'identification des signes d'alerte d'un AVC.

Durée 2h — Animée par l'association France AVC 21

AU PROGRAMME (suite)



Séance 2 Alimentation

19 mars / 14h-16h

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.

Décryptage des étiquettes alimentaires

Durée 2h — Animée par une diététicienne



Séance 3 Activité physique

25 mars / 14h-16h

Le rôle bénéfique de l'activité physique.

Initiation à la pratique d'une activité physique adaptée en visioconférence.

Durée 2h — Animée par un enseignant en activités physiques adaptées



Séance 4 Alcool, tabac, etc... : place, rôle et effets

1^{er} avril / 14h-16h

L'impact de certaines consommations sur la santé.

Échanges avec un expert.

Durée 2h — Animée par une chargée de prévention des addictions

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Salle de la CMCAS : 225 rue du Centre Arco, 21160 Marsannay-la-Côte

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 12 80 47 70.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 09/03/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-bfc@camieg.org
- Par téléphone : 06 12 80 47 70
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



Flashez
le QRCode

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 12 80 47 70.



Rendez-vous le 12 mars – 14h à Marsannay-la-Côte

Antenne Camieg Bourgogne Franche-Comté • 29 Bis Rue de l'Arquebuse – 21000 Dijon

☎ 06 12 80 47 70 ✉ camieg-prevention-bfc@camieg.org