



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Boostez votre santé !

Rendez-vous en visioconférence

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 promotion des facteurs protecteurs des maladies cardiovasculaires et des cancers, composé de séances collectives et thématiques en visioconférence.

Des thématiques complémentaires

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

La convivialité d'un groupe

« Boostez votre santé ! », vous permet d'intégrer un petit groupe de 15 personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance, en visioconférence.



Séance 1

Les facteurs de risque et de protection des maladies cardiovasculaires et des cancers

Mardi 30 septembre 2025 de 18 h 00 à 19 h 30

Présentation des principaux facteurs de protection et déterminants, en lien avec la prévention des maladies cardiovasculaires et des cancers.

Animée par un.e infirmier.e de Santé Publique



Séance 2

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

Mardi 7 octobre 2025 de 18 h 00 à 19 h 30

Impact de certaines consommations sur la santé.

Echanges avec un expert.

Animée par un.e intervenant.e spécialisé.e sur les conduites addictives

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Alimentation

Mardi 14 octobre 2025 de 18 h 00 à 19 h 30

Repérer les habitudes alimentaires favorables à la prévention des maladies cardiovasculaires et des cancers. Conseils pratiques

Animée par un.e diététicien.ne



Séance 4 Activité physique

Mardi 21 octobre 2025 de 18 h 00 à 19 h 30

Conseils pratiques pour adopter, reprendre ou maintenir une activité physique adaptée et régulière.

Animée par un.e professionnel.le de l'activité physique

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. La participation à l'ensemble des séances est requise.



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 22 06 29 15 ou au 04 27 86 49 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 23/09/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-bretagne@camieg.org ou camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 02 22 06 29 15 ou 04 27 86 49 15 (boîtes vocales)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur <https://app.evalandgo.com/f/241589/4pwM6t2JMpFbEFVY4QkhxY>



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

► **Rendez-vous le mardi 30 septembre de 18 h 00 à 19 h30**