



► PARCOURS PRÉVENTION

Et si vous boostiez votre santé ?

Rendez-vous le 17/09/2024 – de 9h30 à 12h à St Lubin des Joncherets
Participez aux 5 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 des cancers, composé de séances collectives et thématiques.

Des thématiques complémentaires

Les facteurs de risque des cancers 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 boostez 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 Les facteurs de risque et de protection des cancers

Mardi 17/09/2024 de 9h30 à 12h

Présentation des principaux facteurs de protection des cancers en lien avec les habitudes de vie.

Animée par Dr TEILLET, médecin coordinateur au CRCDC Centre Val de Loire



Séance 2 Alimentation

Mardi 08/10/2024 de 9h30 à 12h

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.

Animée par un.e diététicien.ne

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 **Activité physique**

Mardi 15/10/2024 de 9h30 à 12h

Le rôle bénéfique de l'activité physique.

Initiation à la pratique d'une activité physique.

Animée par un professionnel de l'activité physique



Séance 4 **Substances psychoactives (alcool, tabac, Médicaments, etc.)**

Mardi 05/11/2024 de 9h30 à 12h

L'impact de certaines consommations sur la santé.

Echanges avec un expert.

Animée par un intervenant spécialiste des addictions



Séance 5 **Café-discussion autour du dépistage**

Mercredi 13/11/2024 de 9h30 à 12h

Les différentes modalités de dépistage et lieux ressources.

Animée par infirmière chargée de prévention & santé publique au CRCDC Centre Val de Loire

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Salle des fêtes, Parc de la mairie à St Lubin des Joncherets (28) pour la conférence, puis salle des associations, rue du Clos d'Amour, pour les séances collectives qui suivent. Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription à l'ensemble des séances est donc conseillée car elles sont complémentaires.



► Renseignements et inscriptions

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 16/09/2024 :

- Par courriel : camieg-prevention-cvl@camieg.org
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (boîte vocale) ou 06 25 90 85 87
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur :
<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk5aSU5MmoIoTgIQjA%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMIQTk%3D>



Flashez
le QRCode

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

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 34 28 22 11 ou au 06 25 90 85 87.



Rendez-vous le mardi 17/09/2024 – de 9h30 à 12h