



► PARCOURS PRÉVENTION

Et si vous boostiez votre santé ?

Rendez-vous le mardi 17/03/2026 de 11h à 12h30 à BOURGES

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, en partenariat avec la Cavimac, 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 17/03/2026 de 11h à 12h30

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

Animée par une chargée de prévention et santé publique du CRCDC Centre Val de Loire



Séance 2 Alimentation

Jeudi 02/04/2026 de 10h à 12h30

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.

Animée par une diététicienne

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 **Activité physique**

Jeudi 09/04/2026 de 10h à 12h30

Le rôle bénéfique de l'activité physique.

Initiation à la pratique d'une activité physique.

Animée par une professionnelle de l'activité physique



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

Lundi 27/04/2026 de 10h à 12h30

L'impact de certaines consommations sur la santé.

Echanges avec un expert.

Animée par un intervenant spécialisé



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

Lundi 04/05/2026 de 10h à 12h30

Les différentes modalités de dépistage et lieux ressources.

Animée par une chargée de prévention et santé publique du CRCDC Centre Val de Loire

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

1^{ère} séance, salle Marcel Paul, site Vauvert, rue Gabriel Faure 18000 BOURGES.

Séances suivantes, salle du conseil de la CMCAS (1^{er} étage), rue Marcel Paul à Bourges.



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 02 34 28 22 11.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 10/03/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-cvl@camieg.org
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (boîte vocale) / 06 25 90 85 87
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code ci-contre ou sur <https://app.evalandgo.com/f/241576/4pwM7z9rovy2KLKZM5DBx4>



Flashez
le QRCode

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

► **Rendez-vous le mardi 17/03/26 de 11h à 12h30, salle Marcel Paul à BOURGES**