



► PARCOURS PRÉVENTION

Et si vous boostiez votre santé ?

Rendez-vous en visioconférence

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 maladies cardiovasculaires, composé de séances collectives et thématiques en visioconférence.

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 dix personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



Séance 1

Les facteurs de risque et de protection des maladies cardiovasculaires

Jeudi 21 novembre de 14h30 à 15h30

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

Animée par un médecin



Séance 2

Alimentation

Jeudi 28 novembre de 14h30 à 15h30

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.

Décryptage des étiquettes alimentaires

Durée 1h — Animée par une diététicienne

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 **Activité physique**

Jeudi 5 décembre de 14h30 à 15h30

Le rôle bénéfique de l'activité physique.

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

Durée 1h — Animée par un professionnel de l'activité physique



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

Jeudi 12 décembre de 14h30 à 15h30

L'impact de certaines consommations sur la santé.

Echanges avec un expert.

Durée 1h — Animée par un addictologue



Séance 5 **Les gestes qui sauvent (optionnel)**

Jeudi 19 décembre de 14h30 à 15h30

Identification des gestes et comportements de premiers secours face à une urgence cardiaque.

Durée 1h — Animée par un secouriste

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

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 18/11/2024 :

- Par courriel : camieg-prevention-antenne-grandest@camieg.org
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur <https://www.evalandgo.com>

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

