



► PARCOURS PRÉVENTION

Et si vous boostiez votre santé ?

**Rendez-vous le 29 octobre 2024 à Lomme
et le 15 novembre à Hazebrouck**

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 des maladies cardiovasculaires, 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 **Tout savoir sur les maladies cardiovasculaires**

Pour mieux comprendre les principaux facteurs protecteurs des maladies cardiovasculaires en lien avec les habitudes de vie.

Animée par un.e infirmier.e



Séance 2 **Bougez pour votre santé**

Pour connaître le rôle protecteur de l'activité physique et pratiquer quelques exercices.

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

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Mangez mieux pour votre santé

Pour connaître les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée, savoir identifier les sucres et graisses cachés et faire les bons choix.

Animée par un.e diététicien.ne



Séance 4 S'initier aux les gestes qui sauvent

Pour reconnaître les signes d'un AVC, d'un infarctus et adopter les gestes et comportements de premiers secours face à une urgence cardiaque.

Animée par un.e formateur.trice secourisme

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

- **A Lomme** : les mardis 29 octobre, 12-19-26 novembre, de 9 h 30 à 11 h 30 (Pôle associatif Michelet – 112 rue du XXème Siècle)
- **A Hazebrouck** : les vendredis 15-22-29 novembre, 6 décembre, de 9 h 30 à 11 h 30 (Salle de réunion du site Enedis / Grdf – Rue de Caestre)



Ce parcours de prévention est ouvert aux assurés Camieg et aux bénéficiaires des activités sociales CMCAS. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

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

► Renseignements et inscriptions

- Auprès du service action sanitaire et sociale de la CMCAS au 03 21 63 51 29
- Auprès du service prévention de la Camieg au 06 24 38 88 05 (inscription Lomme) ou 07 86 63 82 02 (inscription Hazebrouck)
- Par courriel : camieg-prevention-hdf@camieg.org
- En complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code ci-contre



Flashez
le QRCode

Antenne Camieg Hauts-de-France – Lille

☎ 06 24 38 88 05 ou 07 86 63 82 02 (contact prévention)

✉ camieg-prevention-hdf@camieg.org