



► PARCOURS PRÉVENTION

Et si vous boostiez votre santé ?

Rendez-vous le mardi 06/10, de 9 h 30 à 11 h 30 à Péronne
Participez à la conférence et aux 4 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME



Somme



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 CRPCEN, la CPAM de la Somme et la MSA Picardie, vous propose ce programme de prévention, 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 personnes pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



Conférence **Tout savoir pour booster votre santé**

Mardi 06 octobre - de 9 h 30 à 11 h 30 - Animée par un médecin du CRCDC

Présentation des principaux facteurs de protection des cancers en lien avec les habitudes de vie, des différentes modalités de dépistage et des lieux ressources.



Séance 1 **Mangez équilibré pour votre santé**

Mardi 13 octobre - de 9 h 30 à 11 h 30 - Animée par une diététicienne

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.

AU PROGRAMME (suite)



Séance 2 Bougez pour votre santé

Mardi 03 novembre - de 9 h 30 à 11 h 30 - Animée par un professionnel de l'activité physique

Le rôle bénéfique de l'activité physique sur la santé.

Initiation à la pratique d'une activité physique.



Séance 3 Limitez l'impact des facteurs de risque sur la santé

Mardi 10 novembre - de 9 h 30 à 11 h 30 - Animée par un intervenant spécialisé

L'impact de certaines consommations sur la santé.

Echanges avec un intervenant spécialisé.



Séance 4 Relaxez-vous pour votre santé

Mardi 17 novembre - de 9 h 30 à 11 h 30 - Animée par une sophrologue

L'impact du stress sur la santé.

Initiation à la sophrologie.

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

La conférence et les séances 3 et 4 de l'atelier se déroulent à Péronne, au Pôle d'Equilibre Territorial et Rural du Cœur des Hauts-de-France (salle Louis XI), situé 7 rue des Chanoines.



Les séances 1 et 2, quant à elles, ont lieu dans les locaux de la communauté de commune de Haute Somme, situés 23 av de l'Europe à Péronne.

Le parcours de prévention est ouvert au conjoint.e et la participation à l'ensemble des séances est recommandée.

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

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 62 53 78 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLE :

- Par courriel : camieg-prévention-hdf@camieg.org
- Par téléphone : 03 62 53 78 15 (répondeur service prévention)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code ci-contre



Flashez
le QR Code