



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Pas à pas sans tabac

Rendez-vous en visioconférence

Participez à notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées. Des entretiens individuels sont proposés en début et fin de parcours.

PROGRAMME



Sensibilisation

Info / Détox

Mercredi 02 octobre de 11 h à 12 h

Réponses à toutes vos questions (tabagisme passif, dépendance, techniques d'arrêt, e-cigarette, remboursements sécurité sociale, ...)

Animée par une infirmière en addictologie du service prévention santé au travail (SPST) et un chargé de projet prévention (CPP) Camieg



Entretien individuel

Entre le lundi 04 et vendredi 08 novembre (durée 1 h)

Point sur la consommation, freins et leviers à l'arrêt, motivation.

Définition d'un objectif personnel.

Animé par un tabacologue ou par une infirmière en addictologie du SPST



Séance collective L'activité physique, une aide à l'arrêt du tabac

Mardi 12 ou 26 novembre de 10 h 30 à 12 h

Séance d'activité physique pour apprendre à gérer ses émotions et le manque.

Animée par un éducateur sportif

AU PROGRAMME (suite)



Séance collective

La sophrologie, un moyen de gérer ses émotions et son stress pendant l'arrêt du tabac.

Jeudi 14 ou Mardi 19 novembre de 10 h 30 à 12 h

Séance de sophrologie pour apprendre à gérer ses émotions et le manque, par la relaxation, la respiration...

Animée par une sophrologue



Séance collective

Arrêter de fumer sans prendre de poids, c'est possible.

Jeudi 21 novembre de 10 h 45 à 11 h 45 ou Jeudi 28 novembre de 10 h 30 à 12 h

Maîtriser les conséquences de l'arrêt du tabac sur l'alimentation et la prise de poids.

Animée par une diététicienne



Entretien individuel

Entre le lundi 02 et vendredi 06 décembre (durée 1 h)

Point sur la consommation, bilan de l'accompagnement.

Définition d'un objectif à poursuivre.

Animé par un tabacologue ou par une infirmière en addictologie du SPST

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

L'ensemble du parcours « Pas à pas sans tabac » se fera en visioconférence via Teams. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription.

La participation à l'entretien individuel de début de parcours est recommandée. S'agissant des séances collectives, elles sont à la carte en fonction des besoins de chacun.



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, contactez le service prévention Camieg Hauts-de-France au 07 86 63 82 02 ou laissez un message sur la boîte vocale Camieg Normandie au 02 77 62 41 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 25/09/2024 :

- Par courriel à camieg-prevention-hdf@camieg.org ou à camieg-prevention-normandie@camieg.org
- Par téléphone : 07 86 63 82 02 ou 02 77 62 41 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code ci-contre ou sur <https://www.evalandgo.com/f/168326/4pZesbhwZgaDKEJVKxgZAb>



Flashez le QR Code



Unité Médico-Social



FOURNISSEUR OFFICIEL
D'ÉLECTRICITÉ ET DE GAZ



GAZ RESEAU
DISTRIBUTION FRANCE

Antennes Camieg Hauts-de-France et Normandie

☎ 07 86 63 82 02

✉ camieg-prevention-hdf@camieg.org

☎ 02 77 62 41 15 (boîte vocale)

✉ camieg-prevention-normandie@camieg.org

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières