



▶ 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 cancers, composé de 5 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 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

Les facteurs de risque et de protection des cancers

Le 8 décembre de 13h30 à 15h

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

Animée par le docteur Ahmed BENNAMOUDA - Oncologue



Séance 2

Alimentation & activité physique

Le lundi 8 décembre de 15h30 à 16h30

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.

Durée 1h — Animée par Céline Tissot - Nutritionniste

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Alimentation & activité physique

Le mardi 9/12 de 14h à 15h

Le rôle bénéfique de l'activité physique.

Initiation à la pratique d'une activité physique.

Durée 1h — Animée par Rachid CHEKHEMANI – Educateur sportif



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

Le 9 décembre de 11h à 12h

L'impact de certaines consommations sur la santé.

Echanges avec un expert.

Durée 1h — Animée par un intervenant spécialisé dans les conduites addictives



Séance 5 Café-discussion autour du dépistage

Le mercredi 10 décembre de 10h à 11h

Les différentes modalités de dépistage et lieux ressources.

Durée 1h — Animée par le docteur Ahmed BENNAMOUDA - Oncologue

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

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au : 02.77.62.41.15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 03/12/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-normandie@camieg.org
- Par téléphone : 02.77.62.41.15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre



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

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au : 02.77.62.41.15

► **Rendez-vous le lundi 8 décembre à partir de 13h30**