Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Et si vous boostiez votre santé ?

Rendez-vous a compter du 16/11/2026 – 10h à Foix

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

ATELIER

Séance 1 **Les facteurs de risque et de protection des cancers**

16/11/2026 / 10h-12h

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

Animée par un médecin

ATELIER

Séance 2 **Alimentation**

23/11/2026 / 10h-12h

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.

Durée 1h — Animée par une diététicienne

AU PROGRAMME (suite)

ATELIER

Séance 3 Activité physique

30/11/2026 / 10h-12h

Le rôle bénéfique de l'activité physique.

Initiation à la pratique d'une activité physique.

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

ATELIER

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

07/12/2026 / 10h-12h

L'impact de certaines consommations sur la santé.

Echanges avec un expert.

Durée 1h — Animée par un chargé de prévention des addictions

ATELIER

Séance 5 Café-discussion autour du dépistage

14/12/2026 / 10h-12h

Les différentes modalités de dépistage et lieux ressources.

Durée 1h — Animée par un médecin coordonateur de dépistage

INFOS PRATIQUES

Modalités et participation

PRÉSENTIEL

Le lieu de l'action est le suivant : 270, rue A Berges – Zone de JOULIEU 09000 St Jean de Verges

L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 05 81 91 65 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 10/11/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-occitanie@camieg.org
- Par téléphone : 05 81 91 65 15 (boîte vocale)
- En ligne, en flashant le QRCode ci-contre ou sur le lien suivant : https://app.evalandgo.com/f/241578/4pwM7z9rovy2KLKZM5DBx4

Flashez le QRCode

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 05 81 91 65 15.

Rendez-vous à compter du 16/11/2026 – 10h à Foix

Antenne Camieg Occitanie• 12 place St Etienne – 31000 Toulouse
05 81 91 65 15 (boîte vocale) camieg-prevention-occitanie@camieg.org
Camieg Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières