Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Le défi sans alcool… Et si vous tentiez l'expérience ?

Rendez-vous le lundi 14 décembre de 18h15 à 19h45 en distanciel
Participez aux 2 séances de notre parcours de prévention

Ces séances collectives sont animées par un professionnel de l'addiction

PROGRAMME

ATELIER

Séance 1 **Le défi sans alcool : une expérience à découvrir**

Lundi 14 décembre 2026 / 18h15 à 19h45

Repérer les bénéfices d'une pause d'alcool et identifier les stratégies concrètes pour relever le défi

Le défi **Je relève le défi du Dry January !**

Du 1er au 31 janvier 2027

ATELIER

Séance 2 **Où en êtes-vous dans le défi ?**

Lundi 11 janvier 2027 / 18h15-18h45

Partage des réussites et des difficultés rencontrées, conseils, coaching et astuces pour poursuivre le défi jusqu'au bout

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

Modalités et participation

DISTANCIEL

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.

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 02 53 59 11 15

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

Rendez-vous les lundis 14 décembre 2026 et 11 janvier 2027

à partir de 18h15 en visioconférence