INFORMATIONS PRATIQUES

Modalités pratiques de participation

Il s'agit d'une réunion d'information et d'ateliers pratiques animés par des professionnels de santé. La participation à l'ensemble du parcours est requise.

Ces ateliers sont organisés en visio-conférence interactive. Vous pouvez participer tout en restant chez vous. Pour cela, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent.

Les modalités précises pour rejoindre la visio-conférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. Le/la chargé(e) de projet prévention CAMIEG sera disponible pour vous accompagner sur ce point.

Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 22 06 29 15.
Les inscriptions sont possibles par courriel camieg-prevention-bretagne@camieg.org, téléphone (02 22 06 29 15) ou en ligne sur https://camieg.evalandgo.com/form/222060/s/?id=JTk5aiU5QWwlOTYlQjE%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMlQTk%3D

.

Antenne Camieg Bretagne
Locaux de la CPAM 35, cours des alliés
35024 RENNES Cedex 09

Camieg-prevention-bretagne@camieg.org

02 22 06 29 15 (répondeur Prévention)

Camieg

Prévention Santé

Parcours de prévention en visioconférence

Act'cœur de ma santé

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

PARCOURS DE PRÉVENTION

Act’cœur de ma santé

Savez-vous que 80 % des maladies cardiovasculaires pourraient être évitées en agissant sur nos habitudes de vie ?

A l’occasion de la semaine nationale du cœur, participez à notre parcours de prévention dédié.

Ce parcours vous permettra de vous informer sur les facteurs de risques et de protection des maladies cardiovasculaires.

PROGRAMME

SESSION 1

- Réunion d’information

Jeudi 29/09/22 – 18h à 19h30

S’informer sur les principaux facteurs de risques et de protection des maladies cardiovasculaires

Identifier les signes permettant de reconnaitre un arrêt cardiaque et un AVC.

SESSION 2

Cette session est composée de 4 ateliers de 30 minutes chacun pour échanger sur nos idées reçues et mieux prendre soin de son cœur.

Vendredi 30/09/22 – 13h30 à 16h30

- Atelier 1 : « Act’cœur de mon activité physique quotidienne »

Animé par un éducateur sportif

Test d’autoévaluation du niveau d’activité physique et échange sur ses bienfaits

- Atelier 2 : « Act’cœur de mes repas »

Animé par un(e) diététicien(ne)

Alimentation équilibrée, sucres cachés, sel, matières grasses… Astuces et conseils !

- Atelier 3 : « Act’cœur de ma gestion du stress »

Animé par un(e) sophrologue

Signes du stress et initiation à une technique pour le gérer

- Atelier 4 : «Act’cœur de ma consommation d’alcool et de tabac»

Animé par un intervenant spécialisé

Repères de consommation et risques associés pour le cœur