



► PARCOURS PRÉVENTION

OP'S : Objectif Prévention Santé

Rendez-vous en visioconférence

Participez à la réunion d'introduction du parcours OP'S

Ce parcours a pour but de vous accompagner dans une démarche de prévention **personnalisée et adaptée à vos besoins**.

Il se compose d'**entretiens individuels** et de **séances collectives** qui aborderont les thèmes de l'alimentation, du sommeil, de l'activité physique et du bien-être en général.

PROGRAMME



Réunion d'introduction « OP'S : Donnez de l'élan à votre santé ! » (optionnelle)

Mardi 28/01/2025 de 12h30 à 14h

C'est quoi la santé pour vous ? Quelles sont vos priorités et vos motivations ?

La prévention santé à votre âge ? Parcours OP'S : pourquoi, comment ?

Co-animée par un(e) psychologue et un(e) chargé(e) de projets prévention Camieg



Entretien individuel « Intégrer OP'S : Votre premier entretien personnalisé »

Sur rendez-vous – 45 min par personne

Echange sur votre santé et définition d'objectifs personnalisés

Animé par un(e) infirmier(e)



Ateliers « Rythmes de vie » - Au choix

Calendrier des ateliers présenté à la réunion d'introduction

Alimentation : une alliée pour un sommeil de qualité

Plaisir et équilibre en pratique : recettes chrono, apéro, lunch box, resto

Equilibre hormonal et alimentation

Votre forme physique : faisons le point

Votre activité en pratique : bouger plus, se muscler, protéger son dos, mieux dormir, se détendre

Animés par un(e) diététicien(ne) et un(e) intervenant(e) en activité physique

PROGRAMME (suite)



Ateliers « Bien-être » - Au choix

Calendrier des ateliers présenté à la réunion d'introduction

Santé mentale : de quoi parle-t-on ? Quels impacts sur les conduites addictives ?

Gérer votre stress, oser vous affirmer, mieux vivre avec vos émotions et les autres

Sommeil et bien-être : trouver le bon équilibre

Découverte de la cohérence cardiaque, sieste flash et relaxation

Animés par un(e) psychologue, un(e) sophrologue, des intervenant(e)s spécialistes du sommeil et des addictions



Entretien individuel « Mon bilan de fin de parcours »

Sur rendez-vous – 30 min par personne

Echange sur la participation au parcours et bilan de l'atteinte des objectifs personnalisés

Animé par un(e) infirmier(e)

En complément, les intervenants pourront vous recevoir en individuel à la demande.

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

La réalisation du **premier entretien individuel** est un prérequis pour intégrer le parcours OP'S. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription.

► Renseignements et inscriptions

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

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 22/01/2025 :

- Par mail : camieg-prevention-cvl@camieg.org
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (boîte vocale) / 06 25 90 85 87
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou via le lien suivant :



Flashez
le QRCode

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk4biU5OW0lOTkIQUE%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMlQTK%3D>

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



Rendez-vous le mardi 28/01/2025 de 12h30 à 14h.