

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.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 55 66 06 15.

Les inscriptions sont possibles par courriel camieg-prevention-grandest@camieg.org, téléphone 03 55 66 06 15 ou en ligne en flashant le QR code



Lieu de l'action :

CMCAS 36, boulevard du 26^{ème} RI



Prévention Santé



► Parcours de prévention

Act'cœur de ma santé

camieg.fr



Antenne Camieg Grand Est
38 rue des cinq piquets 54000 NANCY



camieg-prevention-grandest@camieg.org



03 55 66 06 15 (répondeur Prévention)

Camieg

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 : le 1^{er} octobre

► Réunion d'information

Samedi 1^{er} octobre 2022 de 10h à 11h

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

► Atelier Gestes de premiers secours

Samedi 1^{er} octobre de 11h à 12h

Identifier les signes permettant de reconnaître un arrêt cardiaque et un AVC

S'initier aux gestes de premiers secours

SESSION 2 : les 15 et 22 octobre

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

Samedi 15 octobre de 10h à 12h

► 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 !

Samedi 22 octobre de 10h à 12h

► 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

