

INFORMATIONS PRATIQUES

► Modalités pratiques de participation

Il s'agit d'une réunion d'information et d'ateliers pratiques animés par des professionnels de santé. Cette journée est organisée dans le cadre du PAP, pendant le temps de travail.

► Renseignements

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 62 53 78 15



Antenne Camieg Hauts-De-France
100-102, rue Nationale 59000 LILLE



camieg-prevention-hdf@camieg.org



03 62 53 78 15 (répondeur Prévention)

Camieg



Prévention Santé



► Journée de prévention

Act'cœur de ma santé

camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

JOURNÉE 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.

Cette journée vous permettra de vous informer sur les facteurs de risques et de protection des maladies cardiovasculaires.

APRÈS-MIDI

4 ateliers de 40 minutes chacun pour échanger sur nos idées reçues et mieux prendre soin de son cœur.

Mardi 20/09/22 – de 13h à 16h (par groupes de 6 personnes)

► 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

PROGRAMME

MATIN

► Réunion d'information

Mardi 20/09/22 – de 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45 (selon les groupes)

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

► Atelier Gestes de premiers secours

Mardi 20/09/22 – de 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45 (selon les groupes)

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

S'initier aux gestes de premiers secours

