



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Boostez votre santé !

Rendez-vous au Centre d'Exploitation RTE de Lomme
Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.



Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME

POURQUOI UN PROGRAMME DE PREVENTION ?

Notre préoccupation... votre santé

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé, la Camieg vous propose ce programme de promotion des facteurs protecteurs des maladies cardiovasculaires et des cancers, composé de séances collectives et thématiques.

Des thématiques complémentaires

Les facteurs de risque des maladies non transmissibles sont multiples et c'est la combinaison de différents comportements protecteurs qui permet de réduire les risques.

La convivialité d'un groupe

« Boostez votre santé ! », vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.

AU PROGRAMME (suite)



Séance 1 Boostez votre santé

Mardi 28 janvier, 10h-12h

Présentation des principaux facteurs de protection et déterminants, en lien avec la prévention des maladies cardiovasculaires et des cancers.

Animée par Charlotte Legland, infirmière du travail



Séance 2 Mangez mieux et bougez plus pour votre santé

Jeudi 6 février, 10h-12h

Découvrir comment allier rythme de vie, alimentation équilibrée et activité physique.

Animée par une diététicienne et un professionnel de l'activité physique de l'association Santélys



Séance 3 Maîtrisez ses consommations (alcool, tabac, ...)

Jeudi 27 février, 10h-12h

Impact de certaines consommations sur la santé.

Echanger, débattre et en savoir plus sur les substances psychoactives.

Animée par des travailleurs sociaux de l'association CèdrAgir Addictions

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Les séances se déroulent sur le site RTE de Lomme,
Les 28/01, 6/02 et 27/02, de 10h à 12h.



Il s'agit d'un parcours de prévention.
L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, vous pouvez contacter la Camieg à l'adresse camieg-prevention-hdf@camieg.org ou au 06 24 38 88 05

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