

▶ Prévention des cancers **POURQUOI UN PARCOURS DE PRÉVENTION ?**

Notre préoccupation... votre santé

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé, la Camieg en partenariat avec la CPAM de l'Aisne et la MSA Picardie vous propose ce parcours de prévention, composé d'une conférence et d'un atelier de 3 séances collectives thématiques

Des thématiques complémentaires

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

La convivialité d'un groupe

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



INFORMATIONS PRATIQUES

▶ Partenaires



Aisne

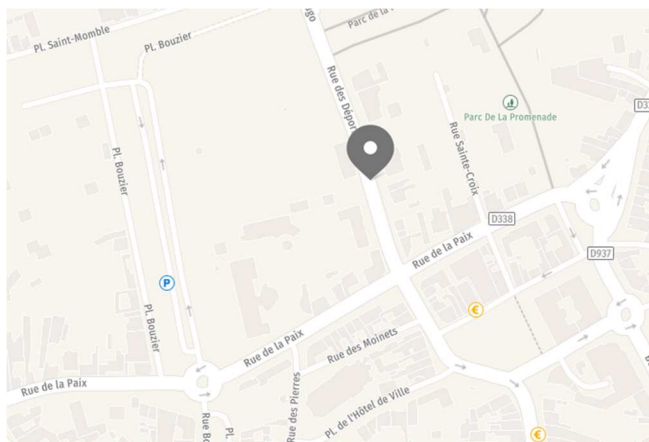


L'essentiel & plus encore

▶ Infos pratiques

La conférence et les séances de l'atelier se déroulent dans les locaux de la CPAM situés 23 rue des Déportés à Chauny.

La participation est gratuite.



Google Maps - ©2012 Google



Antenne Camieg Hauts-de-France
100-102 rue nationale 59000 Lille



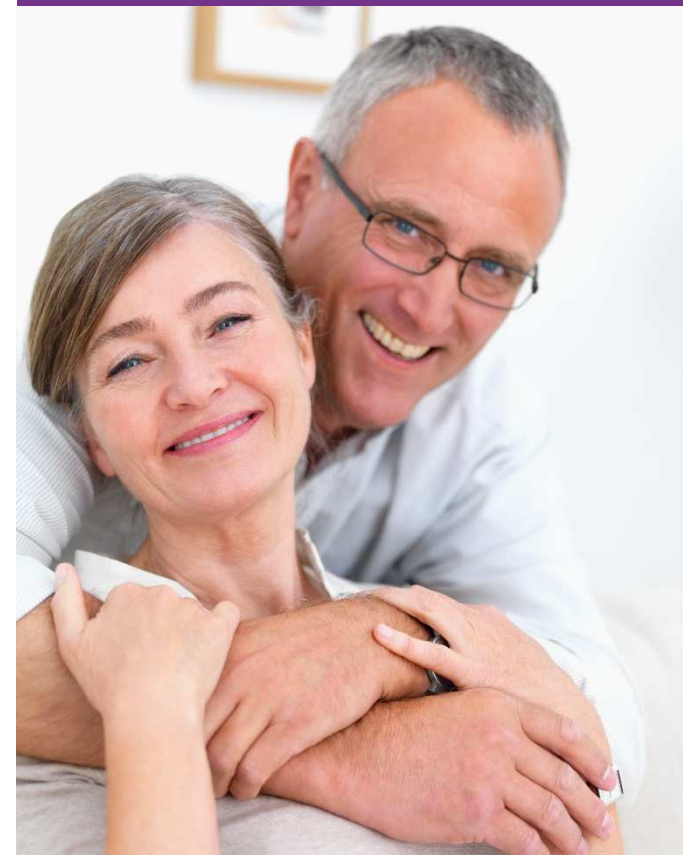
camieg-prevention-hdf@camieg.org



03 62 53 78 15 (Répondeur service prévention)



Prévention Santé



▶ Parcours de prévention

ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?

**Du 30 janvier au 21 mars,
à Chauny**

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?

« *Et si vous boostiez votre santé ?* » est un *parcours combinant apports de connaissances et mises en pratiques pour vous permettre d'optimiser votre capital-santé.*

AU PROGRAMME

Conférence « Tout savoir pour booster votre santé »

► **Mardi 30 janvier de 9 h30 à 12 h**

Les comportements protecteurs pour optimiser son capital-santé et promotion des dépistages organisés des cancers.

Animée par un professionnel du CRCDC Hauts de France (Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers)

Atelier

Séance 1 Bougez pour votre santé

► **Judi 15 février de 9 h30 à 12 h**

Le rôle bénéfique de l'activité physique.
Initiation à la pratique d'une activité physique.
Animée par une professionnelle de l'activité physique

Séance 2 Mangez équilibré pour votre santé

► **Mardi 20 février de 9 h30 à 12 h**

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.

Décryptage des étiquettes alimentaires.
Animée par une diététicienne

ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?

Séance 3 Halte aux excès pour votre santé (alcool, tabac, médicaments, etc...)

► **Judi 14 mars de 9 h30 à 12 h**

L'impact de certaines consommations sur la santé.
Animée par un professionnel de santé

Séance 4 Relaxez-vous pour votre santé

► **Judi 21 mars de 9 h30 à 12 h**

L'impact du stress sur la santé.
Initiation à la sophrologie.
Animée par une sophrologue



► Parcours de prévention :
Et si vous boostiez votre santé ?

BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom.....

Prénom.....

N° de Sécurité Sociale

Adresse

.....

Courriel.....

Téléphone

Inscription à la conférence du 30/01
l'atelier du 15/02 au 21/03

Nombre de participant(s) : 1 2

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : dpo@camieg.org



En ligne (cliquez sur le lien ci-dessous)

<https://app.urlweb.pro/s/index.php?id=JTk5bSU5NXEIOUMIQIE%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMIQTk%3D>



Par courriel

camieg-prevention-hdf@camieg.org



Par téléphone

03 62 53 78 15 (répondeur)