

► Prévention des cancers **POURQUOI UN PROGRAMME PREVENTION ?**

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 du Hainaut, la MSA Nord Pas-de-Calais et la CRPCEN vous propose ce parcours de prévention des cancers, composé d'un théâtre-débat et d'un atelier de 4 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

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



INFORMATIONS PRATIQUES

► Partenaires



► Infos pratiques

Votre inscription au théâtre-débat est requise pour participer aux 4 séances complémentaires.

Le théâtre-débat se déroule à la maison du citoyen, espace municipal Lucien Jonas, Rue Lucien Jonas à Valenciennes.

Les séances de l'atelier vous sont proposées au choix, dans la limite des places disponibles sur :

- Sars-et-Rosières à la maison des agriculteurs de 9h30 à 12h
- Valenciennes dans les locaux de la CPAM de 14h à 16h30

La participation au théâtre débat et à l'atelier est gratuite et sur inscription avant le 02 novembre.

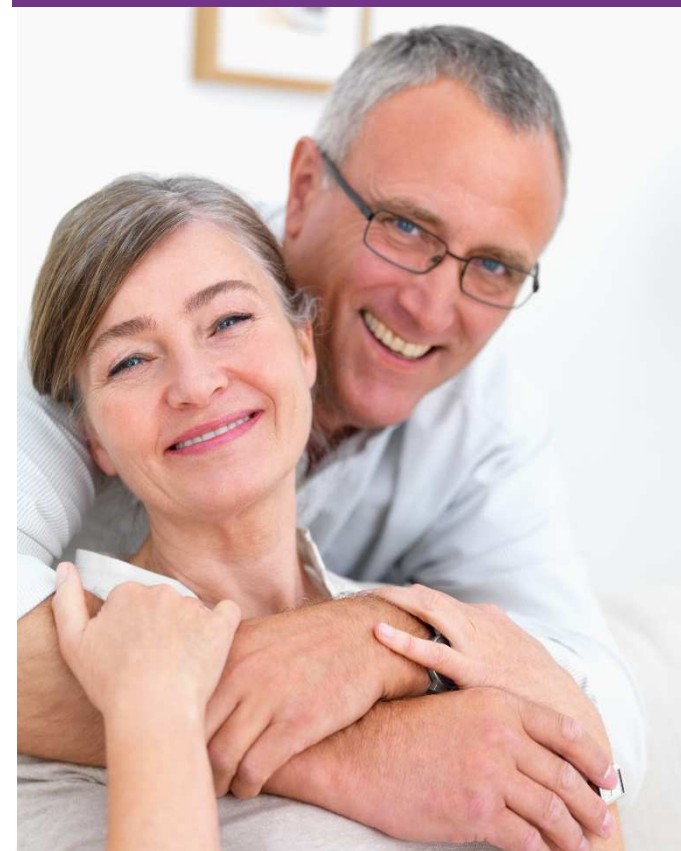


@ camieg-prevention-hdf@camieg.org

☎ 03 62 53 78 15 (Répondeur service prévention)



Prévention Santé



► Théâtre-débat & Atelier prévention

BOOSTEZ VOTRE SANTE

Du 09 novembre au 07 décembre,
à Valenciennes et Sars-et-Rosières

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



BOOSTEZ VOTRE SANTE

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

AU PROGRAMME

Théâtre-débat « Si j'avais su... »

► **Jeudi 09 novembre de 14h à 16h30**

Histoires et témoignages de « crabes indésirables »

Comportements protecteurs pour optimiser son capital-santé et promotion des dépistages organisés des cancers

Pièce de théâtre jouée par les comédiens du Centre Social de Caudry

Débat animé par une intervenante de la ligue contre le cancer

Atelier prévention

Séance 1 « Bougez pour votre santé »

► **Jeudi 16 novembre**

Le rôle bénéfique de l'activité physique.

Initiation à la pratique d'une activité physique.

Animée par un professionnel de l'activité physique

Séance 2 « Mangez équilibré pour votre santé »

► **Jeudi 23 novembre**

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.

Décryptage des étiquettes alimentaires.

Animée par une diététicienne

BOOSTEZ VOTRE SANTE

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

► **Jeudi 30 novembre**

L'impact de certaines consommations sur la santé.

Animée par un professionnel de santé

Séance 4 « Relaxez-vous pour votre santé »

► **Jeudi 07 décembre**

L'impact du stress sur la santé.

Initiation à la sophrologie.

Animée par une sophrologue



BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom.....

Prénom.....

N° de Sécurité Sociale

Adresse

.....

Courriel.....

Téléphone

Inscription à :

✓ Théâtre-débat « Si j'avais su... » à Valenciennes

✓ Atelier « Boostez-votre santé » sur :

- Sars-et-Rosières de 9h30 à 12h

- Valenciennes de 14h à 16h30

Nombre de participant(s) : 1 2



En ligne (cliquez sur le lien ci-dessous)

<https://app.urlweb.pro/s/index.php?id=JTk5bSU5NXEIOUMIQjE%3D&a=JTk2ayU5M2qIOUMIQtk%3D>



Par courriel

camieg-prevention-hdf@camieg.org



Par téléphone

03 62 53 78 15 (répondeur prévention)