



► PARCOURS PRÉVENTION

Et si vous boostiez votre santé ?

Rendez-vous le 04 février – de 9 h 30 à 12 h à Soissons

Participez aux 5 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, en partenariat avec la CRPCEN, la CPAM de l'Aisne et la MSA Picardie, vous propose ce programme de prévention, composé de séances collectives et 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 boostez votre santé ? », vous permet d'intégrer un petit groupe de personnes pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



Conférence **Tout savoir pour booster votre santé**

Mardi 4 février de 9 h 30 à 12 h - Animée par un médecin coordonnateur de dépistage

Présentation des principaux facteurs de protection des cancers en lien avec les habitudes de vie, des différentes modalités de dépistage et des lieux ressources.



Séance 1 **Bougez pour votre santé**

Mardi 25 février de 9 h 30 à 12 h - Animée par un professionnel de l'activité physique

Le rôle bénéfique de l'activité physique.

Initiation à la pratique d'une activité physique.

AU PROGRAMME (suite)



Séance 2 Manger équilibré pour votre santé

Mardi 04 mars de 9 h 30 à 12 h - Animée par une diététicienne
Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.



Séance 3 Alcool, tabac etc... quels effets ?

Mardi 11 mars de 9 h 30 à 12 h - Animée par un intervenant spécialisé
L'impact de certaines consommations sur la santé.
Echanges avec un intervenant spécialisé.



Séance 4 Relaxez-vous pour votre santé

Mardi 18 mars de 9 h 30 à 12 h - Animée par une sophrologue
L'impact du stress sur la santé. Initiation à la sophrologie.



Séance 5 Selon vos attentes : alimentation, activité physique, bien-être...

Mardi 20 mai de 9 h 30 à 12 h, Animée par un professionnel
Approfondissement d'un des sujets abordés lors des séances 1 à 4

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

La conférence et les séances de l'atelier se déroulent à l'Espace Gisèle Halimi, situé rue des Maraîchers à Soissons.



Le parcours de prévention est ouvert à la conjointe ou au conjoint et la participation est gratuite.

► Renseignements et inscriptions

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

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 28 JANVIER :

- Par courriel : camieg-prevention-hdf@camieg.org
- Par téléphone : 03 62 53 78 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le [formulaire d'inscription](#) en flashant le QRCode ci-contre



Flashez
le QRCode



Antenne Camieg Hauts-de-France • 59 000 Lille

☎ 03 62 53 78 15 (boîte vocale) ✉ camieg-prevention-hdf@camieg.org

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières