

► 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 vous propose ce programme de prévention des cancers, 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 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

► Partenaire



► Infos pratiques

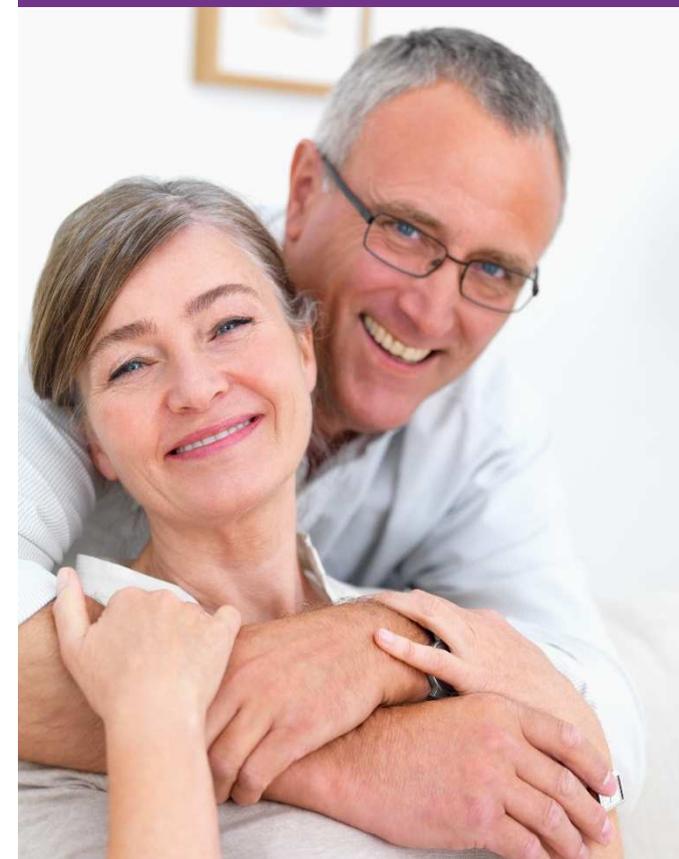
CMCAS La Rochelle
33 rue du 8 mai 1945
17138 Puilboreau

Accueil café pour la conférence à partir de 9h30

L'inscription à la conférence est requise pour participer aux 4 séances complémentaires



Prévention Santé



► Atelier prévention

ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?



Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine
80 avenue de la Jallère – 33300 Bordeaux



Camieg-prevention-naquitaine@camieg.org



05 24 57 25 15 (Service Prévention)

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 « Les facteurs de risque et de protection des cancers »

► **Mardi 17 octobre de 14h à 16h**

Présentation des principaux facteurs de protection des cancers en lien avec les habitudes de vie.
Animé par un médecin coordinateur

► Séances 1 & 2 « Alimentation & Activité physique »

► **Jeudi 9 novembre de 10h à 12h**

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.
Décryptage des étiquettes alimentaires.
Animé par un(e) diététicien(ne)

► **Jeudi 16 novembre de 10h à 12h**

Le rôle bénéfique de l'activité physique.
Initiation à la pratique d'une activité physique.
Animé par un professionnel de l'activité physique

ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?

► Séance 3 :

« Alcool, tabac etc...place, rôle et effets »

► **Mardi 21 novembre de 14h à 16h**

L'impact de certaines consommations sur la santé.
Echanges avec un expert.
Animé par un intervenant spécialisé

► Séance 4 : « Café-discussion autour du dépistage »

► **Jeudi 30 novembre de 10h à 12h**

Les différentes modalités de dépistage et lieux ressources.
Animé par un médecin coordinateur

► Séance 5 (optionnelle) : « Atelier auto-palpation sur buste »

► **Mardi 5 décembre de 14h à 16h**

Animé par un intervenant spécialisé



► Atelier prévention

MODALITES INSCRIPTION

✉ Par courrier

Camieg Antenne Nouvelle Aquitaine
80 avenue de la Jallère
3300 Bordeaux

@ Par courriel

camieg-prevention-naquitaine@camieg.org

☎ Par téléphone

05 24 57 25 15 (répondeur prévention)

En ligne



En flashant le QR code

Inscriptions avant le 10 octobre