

INFORMATIONS PRATIQUES

► Modalités pratiques de participation

Vous pouvez choisir de participer aux différents temps proposés en visioconférence ou seulement au challenge connecté.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 05.24.57.25.15.

Les inscriptions sont possibles, avant le 9 octobre, par téléphone, par courriel camieg-prevention-naquitaine@camieg.org, ou en ligne sur <https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTIBbiU5NGslOTklQjA%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMlQTk%3D>

► Informations pratiques

Pour participer, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription.



📍 Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine
80 avenue de la Jallère 33300 BORDEAUX

@ camieg-prevention-naquitaine@camieg.org

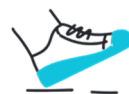
☎ 05.24.57.25.15 (répondeur Prévention)



Prévention Santé



► Challenge connecté



Bougeons solidaire !



camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



CHALLENGE CONNECTÉ

Saviez-vous qu'une minute d'activité physique vous fait gagner 6 minutes de vie ?

Vous souhaitez retrouver le plaisir de bouger ? Remettre votre corps en mouvement ?

Vous avez besoin de motivation pour être plus actif(ve) au quotidien ?

Ou vous souhaitez tout simplement participer à un élan solidaire ?

Quel que soit votre âge et votre niveau d'activité physique, jouez-marchez-bougez en équipe et améliorez votre bien-être en participant au challenge « **Bougeons solidaire !** »

Vos pas permettront de soutenir et faire un don à la Ligue contre le cancer !

PROGRAMME

► Réunion d'information

Mercredi 18 octobre, de 10 h à 11 h30

Animée par une enseignante en activité physique adaptée et une chargée de projets prévention

- Les bienfaits de l'activité physique sur ma santé et les recommandations
- Point sur mon niveau d'activité physique grâce à un test d'auto-évaluation
- Des conseils et astuces : comment bouger plus au quotidien et réduire la sédentarité ?
- Présentation du challenge collectif et solidaire : qui ? quand ? où ? comment ?



► Challenge connecté

Du 30 octobre au 19 novembre 2023

Une application téléchargée sur votre téléphone permettra de :

- Vous challenger en équipe et individuellement, grâce à des classements en temps réel
- Comptabiliser vos pas, suivre la progression de votre activité physique quotidienne
- Relever des défis, jeux et quiz collectifs, permettant de gagner des points bonus !
- Disposer de séances sport/santé en direct ou en replay, accessibles à tous
- Accéder à une messagerie d'équipe pour échanger, s'encourager et se motiver

► Restitution conviviale du challenge

Mercredi 29 novembre de 10 h à 10 h 45

Animée par une chargée de projets prévention

- Présentation des résultats du challenge
- Retour sur le challenge vécu par les participants