

INFORMATIONS PRATIQUES

► Modalités pratiques de participation

Vous pouvez choisir de participer aux différents temps proposés en présentiel 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 courriel camieg-prevention-naquitaine@camieg.org, téléphone ou en ligne sur <https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTIBbiU5NGslOTkIQIE%3D&a=JTk2ayU5M2glOUmIQtk%3D>

► Informations pratiques

La réunion d'information aura lieu au Complexe Marcel PAUL
139, rue Alphée Mazières 24000 PERIGUEUX



Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine
80 avenue de la Jallère 33300 BORDEAUX



camieg-prevention-naquitaine@camieg.org



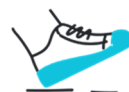
05.24.57.25.15 (répondeur Prévention)



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

Jeudi 19 octobre, de 10 h à 12 h

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 ?
- Petite séance d'échauffement et de conseils et astuces - Venez avec vos baskets !



► 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

Et pour se motiver et passer un bon moment, retrouvons-nous :

- **Mardi 31 octobre de 10 h à 11 h 30** pour une initiation à la marche nordique à Périgueux
- **Mardi 14 novembre de 10 h à 11 h 30** pour une visite guidée du quartier gallo-romain à la cité comtale à Périgueux

► Restitution conviviale du challenge

Jeudi 30 novembre de 14 h à 16 h

Animée par un chargé de projets prévention

- Les résultats du challenge, retour sur le challenge vécu par les participants
- Partie de bowling (Trélissac)