Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières

PARCOURS PRÉVENTION

Et si vous boostiez votre santé ?

Rendez-vous le 11 mars à 9h30 à la CMCAS à Angoulême

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 et la CMCAS vous proposent 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 boostez votre santé ? », vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.

ATELIER

Séance 1 Les facteurs de risque et de protection des cancers

Mardi 11 mars de 9h30 à 12h

Présentation des principaux facteurs de protection des cancers en lien avec les habitudes de vie.

Animée par le Comité départemental de la Ligue contre le Cancer

ATELIER

Séance 2 Alimentation

Mardi 18 mars de 10h à 12h

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.

Animée par une diététicienne-nutritionniste

AU PROGRAMME (suite)

ATELIER

Séance 3 Activité physique

Mardi 25 mars de 10h à 12h

Le rôle bénéfique de l'activité physique.

Initiation à la pratique d'une activité physique.

Animée par un enseignant en activité physique adaptée

ATELIER

Séance 4 Substances psychoactives (alcool, tabac, médicaments, etc.)

Mardi 1er avril de 10h à 12h

L'impact de certaines consommations sur la santé.

Echanges avec un expert.

Animée par un professionnel en addictologie

ATELIER

Séance 5 Séance bilan (thème défini ultérieurement)

Mardi 3 juin de 10h à 12h

Animée par un professionnel en fonction de la thématique choisie

INFOS PRATIQUES

Modalités et participation

CMCAS – 32 rue de la Pierre Levée – 16000 Angoulême

PRÉSENTIEL

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 26 91 30.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 03/03/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-naquitaine@camieg.org
- Par téléphone : 06 26 91 06 30
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.

Flashez le QRCode

Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine • 80 avenue de la Jallère – 33300 Bordeaux
05 24 57 25 15 (boîte vocale) camieg-prevention-naquitaine@camieg.org
Camieg Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières