Prévention santé

GRÂCE AU PROGRAMME OP'S, VOUS :

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé pour modifier vos habitudes de vie

Découvrez des conseils concrets, des clés pour gérer votre santé au quotidien

Définissez votre parcours de prévention en étant suivi et accompagné

Découvrez un sujet de santé choisi parmi les ateliers animés par des experts et des professionnels de santé à votre écoute !

OP'S est un programme personnalisé et modulable afin de s'adapter à votre situation. Conçu par la Camieg, il développe une approche originale et il est pris en charge par votre caisse d'assurance maladie.

INFOS PRATIQUES

Participez à la réunion de présentation du programme OP'S

Jeudi 3 octobre 2019 à 17h15
à Saint-Denis

Lieu de la réunion

Hôtel Mercure
14 rue du stade Montgaillard
97400 Saint-Denis

Accès en voiture, en transport en commun

- En voiture : stationnement sur le parking du site
- En bus: arrêt CES Montgaillard (ligne 11 et 14)

Camieg

Antenne Aquitaine
80 avenue de la Jallère
33 300 Bordeaux

aquitaine_prevention@camieg.org

05 24 57 25 15

LE PROGRAMME DE PRÉVENTION
DE LA CAMIEG POUR LES 45 - 60 ANS

OP'S !
Objectif Prévention Santé

OBJECTIF PRÉVENTION SANTÉ

Donnez de l'élan à votre santé

camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières
Camieg

Vous avez entre 45 et 60 ans, le programme Objectif Prévention Santé est fait pour vous !
OP'S UN PARCOURS DE PRÉVENTION PERSONNALISÉ DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE

Nouveau et original, *le programme OP'S* vous accompagne dans une démarche de prévention adaptée à vos besoins et à vos objectifs, pour mieux gérer et prendre en main votre santé au quotidien et à votre rythme. Le programme débute par une réunion de présentation pour vous permettre de faire le point sur vos comportements de santé. *Vous définissez ensuite votre parcours de prévention au cours d'un entretien individuel* avec un chargé de prévention de la Camieg.
Sur la base de cet échange, vous choisissez de participer à différents modules composant votre parcours de prévention, celui-ci vous est personnel. Vous participerez à des séances de sensibilisation collectives et/ou individuelles pour connaître, comprendre un sujet de santé parmi les ateliers animés par des professionnels de santé (cardiologue, diététicien, médecin, dentiste, …) ou, serez orienté vers des actions proches de chez vous.

Les modules pouvant composer votre parcours de prévention sont :

Donnez du cœur à votre santé : mangez, bougez

- Pour se protéger des maladies cardiovasculaires par une alimentation équilibrée et variée associée à la pratique d'une activité physique régulière
- Pour encourager l'adoption de comportements favorables à votre santé en vous proposant :
  - des solutions utiles et concrètes pour une meilleure hygiène de vie au quotidien
  - des conseils à la reprise ou au maintien d'une activité physique
  - une aide pour réaliser des menus équilibrés et bien lire les étiquettes des produits

Tabac, alcool, écrans, jeux... : user sans abuser

- Pour mieux connaître les risques liés aux conduites addictives (alcool, tabac, …) et les conséquences sur la santé
- Pour mieux comprendre les mécanismes propres aux comportements addictifs en général, les freins et les bénéfices à l'arrêt
- Pour en savoir plus en participant à un entretien individuel avec un professionnel de santé

Le sommeil de A à Zzzzz

- Pour préserver un sommeil de qualité
- Pour comprendre le fonctionnement du sommeil et son évolution au cours du temps
- Pour bénéficier de conseils de prévention pour bien dormir avec des exercices pratiques (exercices respiratoires, technique de relaxation, « sieste flash »)

Ma santé, ma bouche et moi et moi et moi...

- Pour vous sensibiliser à l'importance d'une bonne santé bucco-dentaire
- Pour mieux connaître la santé bucco-dentaire et ses liens avec la santé globale (alimentation, maladies chroniques, …)
- Pour profiter de conseils individualisés sur l'hygiène et la santé bucco-dentaire avec un chirurgien-dentiste

En fonction de votre profil et de vos attentes, d'autres thématiques (audition, vision, vaccination, dépistage organisé du cancer…) pourront vous être proposées à travers des actions organisées près de chez vous.

Réunion de présentation du programme OP'S
le 3 octobre à 17h15

BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

.....

Courriel .....

Téléphone .....

☐ Je viendrai accompagné(e) à la réunion de présentation

Coupon à renvoyer au plus tard le 27/09/2019

Par courrier

CMCAS La Réunion
25 rue de la Digue
97 744 St-Denis

Par téléphone

262 41 71 91 ou 262 41 61 44