



Prévention Santé



▣ Parcours de prévention

Bougeons pour notre santé

Du 16/06 au 8/07 à Coquelles

camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



PROGRAMME

Participez au parcours de prévention en 4 étapes pour :

- ▶ Vous (re)mettre à la pratique d'une activité physique régulière
- ▶ Etre conseillé pour bouger plus dans votre quotidien

Les différents rendez-vous et séances sont animées par des professionnels de l'activité physique adaptée.

Etape 1 : Séance introductive

Le 16/06 de 10h à 11h30

Pour comprendre les bienfaits de l'activité physique sur la santé et le bien-être, s'informer sur le déroulement du parcours et fixer le 1^e rendez-vous individuel.

Etape 2 : Entretien individuel de début de parcours

A fixer lors de la séance introductive, créneau de 30 min, le 23 ou 24/06

Pour évaluer son niveau d'activité physique, ses capacités, échanger sur ses habitudes, ses freins ou motivations à bouger plus, obtenir des conseils pour reprendre une activité physique régulière.

Etape 3 : Atelier d'activités physiques

Le lundi 27/06 de 10h30 à 11h30

Le vendredi 1/07 de 14h à 15h

Le mardi 5/07 de 10h30 à 11h30

Le vendredi 8/07 de 14h à 15h

4 séances d'1h, adaptées au niveau de chacun pour reprendre en douceur et augmenter le **tonus musculaire**, garder l'**équilibre**, améliorer la **souplesse** et renforcer l'**endurance**, et en ressentir les bienfaits sur la santé et le bien-être.

Etape 4 : Séance bilan de fin de parcours

Le 8/07, de 15h à 15h45

Pour dresser le bilan du parcours et envisager la poursuite de la démarche.

☞ Modalités pratiques de participation

L'inscription au parcours vous engage à participer à l'ensemble des étapes.

Les inscriptions sont possibles avant le 6/06 par courrier, sur répondeur ou encore en ligne : <https://app.questionnaireweb.com/s/index.php?id=JTk5aSU5MmoLOTkIQjE%3D&a=JTk2ayU5M2qIOUMIQtk%3D>



Antenne Camieg Hauts-De-France
100-102 rue Nationale – 59000 Lille



camieg-prevention-hdf@camieg.org



03 62 53 78 15 (Service Prévention)

Camieg
camieg.fr