



## ► PARCOURS PRÉVENTION

# OP'S : Objectif Prévention Santé

## Rendez-vous en visioconférence

### Participez à la réunion d'introduction du parcours OP'S

Ce parcours a pour but de vous accompagner dans une démarche de prévention **personnalisée et adaptée à vos besoins**.

Il se compose d'**entretiens individuels** et de **séances collectives** qui aborderont les thèmes de l'alimentation, du sommeil, de l'activité physique et du bien-être en général.

## PROGRAMME



### Réunion d'introduction « OP'S : Donnez de l'élan à votre santé ! » (optionnelle)

Jeudi 16 janvier 2025 de 18h à 19h30

C'est quoi la santé pour vous ? Quelles sont vos priorités et vos motivations ?

La prévention santé à votre âge ? Parcours OP'S : pourquoi, comment ?

*Co-animée par une psychologue et une chargée de projets prévention Camieg*



### Entretien individuel « Intégrer OP'S : Votre premier entretien personnalisé »

Sur rendez-vous – 45 min par personne (février)

Echange sur votre santé et définition d'objectifs personnalisés

*Animé par un(e) infirmier(e)*



### Ateliers « Bien-être » - Au choix

Calendrier des ateliers communiqué après inscription (mars)

Santé mentale : de quoi parle-t-on ? Quels impacts sur les conduites addictives ?

Gérer votre stress, oser vous affirmer, mieux vivre avec vos émotions et les autres

Sommeil et bien-être : trouver le bon équilibre

Découverte de la cohérence cardiaque, sieste flash et relaxation

*Animés par un(e) psychologue, un(e) sophrologue, des intervenant(e)s spécialistes du sommeil et des addictions*

# PROGRAMME (suite)



## Ateliers « Rythmes de vie » - Au choix

Calendrier des ateliers communiqué après inscription (avril)

Alimentation : une alliée pour un sommeil de qualité

Plaisir et équilibre en pratique : recettes chrono, apéro, lunch box, resto

Equilibre hormonal et alimentation

Votre forme physique : faisons le point

Votre activité en pratique : bouger plus, se muscler, protéger son dos, mieux dormir, se détendre

*Animés par un(e) diététicien(ne) et un(e) intervenant(e) en activité physique*



## Entretien individuel « Mon bilan de fin de parcours »

Sur rendez-vous – 30 min par personne

Echange sur la participation au parcours et bilan de l'atteinte des objectifs personnalisés

*Animé par un(e) infirmier(e)*

En complément, les intervenants pourront vous recevoir en individuel à la demande.

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

La réalisation du **premier entretien individuel** est un prérequis pour intégrer le parcours OP'S. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription.

### ► Renseignements et inscriptions

#### INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 10 JANVIER :

- Par mail : [camieg-prevention-aura@camieg.org](mailto:camieg-prevention-aura@camieg.org)
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 ou 06 30 93 36 99 (numéros uniquement dédiés aux actions de prévention)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription sur <https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3cCU5N28IOTglQUU%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>
- En flashant le QRCode ci-contre

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



Flashez  
le QRCode



**Rendez-vous le jeudi 16 janvier 2025 à 18h**

Antenne Camieg Auvergne Rhône-Alpes • 109, Boulevard de Stalingrad – 69100 VILLEURBANNE

☎ 04 27 86 49 15 (boîte vocale) ✉ [camieg-prevention-aura@camieg.org](mailto:camieg-prevention-aura@camieg.org)