



**l'Assurance
Maladie**

Hainaut



Tout savoir pour « Booster votre santé ! »

Vous avez entre 50 et 74 ans ?

**Vous résidez dans le secteur de
Valenciennes ou
de Saint-Amand-les-Eaux ?**

**Inscrivez-vous
au théâtre-débat**

le 9 novembre 2023

**et aux ateliers
prévention**

**du 16 novembre
au 7 décembre 2023**



Théâtre-débat et ateliers

> Théâtre-débat

Dans le cadre du dépistage organisé des cancers, la CPAM du Hainaut, la CAMIEG, la CRPCEN et la MSA Nord Pas-de-Calais vous invitent à participer à un théâtre-débat.

La pièce " **si j'avais su... Histoires et témoignages de crabes indésirables !** ", imaginée par les centres sociaux « La Passerelle » et « Saint Roch », sera suivie d'un temps d'échange sur les principaux facteurs de protection contre les cancers, animé par une intervenante de la Ligue contre le cancer.



Jeudi 9 novembre 2023 de 14 h à 16 h 30
à La Maison du Citoyen

Espace municipal Lucien Jonas
Rue Lucien Jonas à Valenciennes (quartier Chasse Royale)

Sur inscription*

> Ateliers

Nous vous proposons également de vous inscrire à un **programme de 4 ateliers**. Ce parcours combinera des apports de connaissances et des mises en pratique pour vous permettre d'optimiser votre capital santé !

Les **ateliers** se dérouleront, au choix et sur inscription, les :

- > jeudis matin à Sars-et-Rosières - Maison de l'agriculture, 2 rue de l'Epau
- > jeudis après-midi à Valenciennes - 9 place de la République

** Voir les modalités d'inscription à la dernière page*

Programme des 4 ateliers

(sur inscription*)

Atelier 1 « Bougez pour votre santé »



Le 16 novembre :
à Sars-et-Rosières
de 9 h 30 à 12 h 00
à Valenciennes
de 14 h 00 à 16 h 30



Thème de l'atelier :

Le rôle bénéfique de l'activité physique sur la santé. Initiation à la pratique d'une activité physique.

Animé par un professionnel de l'activité physique de Diabhinaut.

Atelier 2 « Mangez équilibré pour votre santé »



Le 23 novembre :
à Sars-et-Rosières
de 9 h 30 à 12 h 00
à Valenciennes
de 14 h 00 à 16 h 30



Thème de l'atelier :

Les repères pour une alimentation protectrice variée et équilibrée.
Décryptage des étiquettes alimentaires.

Animé par une diététicienne du CHAAFIP.

Atelier 3 « Halte aux excès pour votre santé » (alcool, tabac, médicaments, etc)



Le 30 novembre :
à Sars-et-Rosières
de 9 h 30 à 12 h 00
à Valenciennes
de 14 h 00 à 16 h 30



Thème de l'atelier :

L'impact de certaines consommations sur la santé. Echanges et discussions.

Animé par un professionnel de santé du groupe ELSAN.

Atelier 4 « Relaxez-vous pour votre santé »



Le 7 décembre :
à Sars-et-Rosières
de 9 h 30 à 12 h 00
à Valenciennes
de 14 h 00 à 16 h 30



Thème de l'atelier :

L'impact du stress sur la santé.
Initiation à la sophrologie.

Animé par une sophrologue.

Informations pratiques

> Inscription

Inscrivez-vous gratuitement au théâtre débat et/ou aux ateliers **avant le 2 novembre 2023** en :

> **flashant le QR code**



> **téléphonant au**

03 27 73 58 34

(de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h)



Le nombre de places
aux ateliers est limité



La participation à l'ensemble
des ateliers est conseillée

> Adresses

Théâtre-débat :

Maison du Citoyen
Espace municipal Lucien Jonas
Rue Lucien Jonas à Valenciennes (quartier Chasse Royale)

Ateliers de Sars-et-Rosières :

Maison de l'agriculture, 2 rue de l'Épau

Ateliers de Valenciennes :

9 place de la République