

Ateliers de prévention



Le service prévention vous propose des ateliers de **prévention**, d'**informations** et de **sensibilisation** au dépistage des cancers :

- échanges sur les représentations
- présentation des facteurs de risques
- remise de l'invitation aux personnes éligibles
- bonnes pratiques pour une hygiène de vie favorable à la santé

Durée de l'atelier : un créneau à votre convenance

Locaux nécessaires : Une salle calme, équipée d'une table

Public concerné : Collaboratrices ET collaborateurs de tout âge (sein/utérus), de 50 ans et plus (colorectal)

Format : En présentiel, collectif

Prévention à la carte



Nous vous proposons divers ateliers pour sensibiliser vos collaborateurs à d'autres enjeux essentiels pour leur santé et leur bien-être :

- La gestion du sommeil
- L'alimentation
- L'hygiène
- L'hygiène bucco-dentaire
- La maternité
- La santé mentale
- Addictions et tabac
- Vaccination

ou toute autre thématique de prévention adaptée à vos besoins

Durée de l'atelier : un créneau à votre convenance
Locaux nécessaires : Une salle calme, équipée d'une table

Public concerné : A définir en fonction de la thématique

Format : En présentiel, collectif

**PRÉSERVEZ LE
CAPITAL SANTÉ DE
VOS COLLABORATEURS !**



**Un programme
à la carte adapté
à vos besoins.**

Dépistage de la maladie diabétique et séance d'information

Notre équipe du centre d'examens de santé est composée d'1 ou 2 infirmières ainsi que d'une diététicienne afin de mener des tests de dépistage.



LE TEST CAPILLAIRE, C'EST QUOI ?

Une pique sans douleur sur le bout du doigt pour récupérer une goutte de sang.

Durée de l'atelier : une matinée, un après-midi ou un créneau à votre convenance

Locaux nécessaires : 2 à 3 bureaux individuels pour garantir un suivi efficace et garantir le secret médical

Public concerné : Pour tous vos collaborateurs, accessible à tous.

Format : En présentiel, individuel

Les entretiens individuels prévention

Les infirmières du CES vous proposent des RDV de prévention individualisés sur des thématiques spécifiques :

- **Tabac/Alcool/Cannabis** afin de faire le point avec la personne sur sa consommation et l'aider à s'engager dans un projet d'amélioration de sa santé.
- **Activité physique, sédentarité et alimentation** afin de donner les moyens aux personnes d'adopter des comportements favorables
- **Santé affective et sexuelle** pour donner les moyens d'adopter des comportements favorables
- **Dépistages organisés des cancers**

Durée d'un RDV : 1 à 3 RDV possibles de 45 min par thématique et par personne

Locaux nécessaires : bureaux individuels pour garantir un suivi efficace et garantir le secret médical

Public concerné : Pour tous vos collaborateurs, accessible à tous.

Format : En présentiel pour le 1er RDV (si 2ème et 3ème RDV : distanciel possible)

L'accompagnement au sevrage tabagique



L'équipe de tabacologie du CES accompagne vos collaborateurs dans la construction d'un équilibre avec ou sans tabac.

Réalisé par une infirmière, cet atelier ou entretien vise à évaluer la dépendance du/ des fumeur(s), sa motivation et à définir l'accompagnement le plus adapté pour réduire ou stopper sa consommation de tabac.

Par ailleurs, le Centre d'Examens de Santé s'inscrit dans un projet national d'aide à l'arrêt du tabac « ici, commencez à arrêter ».

Durée :- d'un atelier : 1h

- **d'un RDV individuel :** 45 min

Locaux nécessaires : Une salle calme ou bureau individuel

Public concerné : Pour tous vos collaborateurs, accessible à tous.

Format :- d'un atelier : Présentiel ou distanciel
- **d'un RDV individuel :** 1er RDV en présentiel, puis distanciel possible par la suite