



**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