

ADDICTIONS ET HYGIENE DE VIE

PARTICIPANTS : Tout salarié d'entreprise — 12 participants maximum

METHODOLOGIE :

PREVENTION DE L'OBESITE :

- ◇ Généralités
- ◇ Risques et conséquences sur la santé
- ◇ Hygiène de vie : alimentation équilibrée, activités physiques, sommeil
- ◇ Conseils

LES ADDICTIONS : QUELLES CONSEQUENCES POUR MA SANTE ?

- ◇ Alcool
- ◇ Psychotropes
- ◇ Drogues
- ◇ Mécanismes de dépendances
- ◇ Alcool et travail

3 ATELIERS

- ⇒ *Les addictions : parcours avec lunettes floutées alcool et cannabis*
- ⇒ *Reflotron : dépistage gratuit du cholestérol, triglycéride avec un prélèvement (petite piqûre au bout du doigt) pour ceux qui le souhaite*
- ⇒ *Entretien individuel avec conseils personnalisés pour ceux qui le souhaite.*

Distribution de plaquettes d'info sur les différents thèmes abordés.

PROGRAMME

Lieu : à déterminer

Durée : 1 jour - 7 heures

Dates : à déterminer

Horaires : 09h00/12h30 & 13h30/17h00

Prix : GRATUIT

Formateur : Infirmière en santé et sécurité au travail—Formatrice CNFPT

Contact : Sylvie GAYRAUD—UPE 66, 17 rue Camille Pelletan 66000 PERPIGNAN

Tél: 04.68.34.99.26 ou sylvie.gayraud@upe66.com

Enregistré sous le numéro Siret : 776 190 068 00028 – Code APE : 9411Z

N° de déclaration d'activité : 91 66 01801 66