



PROGRAMME :

ÉDUCATION EN SANTÉ

Ateliers collectifs : activité physique et/ou alimentation

EN PRATIQUE

Objectif :	<i>Aider les patients à contrôler leur poids en les rendant acteurs de leur santé et préserver, voire améliorer, leur qualité de vie.</i>
Descriptif :	Deux ateliers indépendants et au choix du patient : <ul style="list-style-type: none">- un atelier centré sur l'activité physique (2h30) : identifier leur niveau de pratique en activité physique, connaître les recommandations, définir des objectifs individualisés.- un atelier centré sur l'alimentation et la santé bucco-dentaire (3h) : identifier leurs habitudes alimentaires, renforcer les connaissances et compétences nutritionnelles, définir des objectifs individualisés, maintenir, voire améliorer, leur état bucco-dentaire par une mise à jour des connaissances.
Pour qui ?	Patient à partir de 16 ans présentant : <ul style="list-style-type: none">- un surpoids sans obésité- une sédentarité- un déséquilibre alimentaire
Modalités d'inscription :	<ul style="list-style-type: none">• Pas d'accès direct• Inclusion lors de l'examen de prévention en santé (EPS). Il suffit au patient de prendre RDV pour un EPS par tél au 03 83 44 87 50 ou via le formulaire du site internet : https://www.uc-cmp.fr/
Où en bénéficier ?	Centre de Médecine Préventive : site de Vandoeuvre-lès-Nancy .
Prise en charge :	Tous les programmes sont financés à 100%, il n'y a aucun frais pour les patients.
Démarches du médecin traitant :	Pas de démarche particulière.
Information du médecin traitant :	Courrier de participation adressé au médecin traitant à chaque atelier.



PROGRAMME :

ÉDUCATION EN SANTÉ

16-25 ans

EN PRATIQUE

Objectifs : *Donner aux jeunes de 16 à 25 ans les moyens d'adopter les comportements favorables à leur santé. Favoriser l'autonomie par rapport à leur propre santé, développer les notions de prendre soin de soi et informer sur les lieux et ressources permettant l'accès à l'information, à la prévention et aux soins.*

Descriptif : Un atelier (2h00) qui peut aborder, selon les attentes des participants, plusieurs thématiques :

- Approche globale de la santé
- Santé mentale
- Conduites addictives
- Vie affective et sexuelle

Pour qui ? Jeunes de 16 à 25 ans en situation de précarité suivis par nos partenaires des Centres de Formation et d'Insertion (Missions Locales, E2C...).

Modalités d'inscription :

- **Pas d'accès direct**
- **Inclusion sur proposition de nos partenaires en lien avec nos délégués de prévention**

Où en bénéficiant ? Dans les locaux des Centres de Formation et d'Insertion

Prise en charge : Tous les programmes sont financés à 100%, il n'y a **aucun frais** pour les assurés.

Démarches du médecin traitant : **Aucune**

Information du médecin traitant : -



PROGRAMME :

ÉDUCATION EN SANTÉ

Entretiens individuels de prévention

EN PRATIQUE

Objectif : Aider et accompagner chaque assuré à trouver et renforcer sa motivation à adopter un comportement favorable à sa santé.

Descriptif : Entretiens motivationnels sur l'une des thématiques suivantes, en fonction de la demande de l'assuré :

- addictions (tabac...)
- nutrition (alimentation, activité physique)

Pour qui ? Assurés à partir de 16 ans

Modalités d'inscription :

- **Accès direct**
 - sur RDV au 03 83 44 87 42
 - en ligne via le formulaire du site internet : <https://www.uc-cmp.fr/>
- Lors de l'examen de prévention en santé (EPS).

Où en bénéficier ? Centre de Médecine Préventive : site de Vandoeuvre-lès-Nancy, Chaumont, Longwy, Saint-Dié-des-Vosges, Saint-Dizier, Troyes, Verdun.

Prise en charge : Le programme est financé à 100%, il n'y a aucun frais pour les assurés.

Démarches du médecin traitant : Pas de démarche particulière.

Information du médecin traitant : Une synthèse de l'entretien individuel de prévention est adressée au médecin traitant.