



Parcours de prévention

« 1000 jours pour sa santé de demain : à partir du 05 octobre 2020 grâce à votre antenne Camieg Grand Est »



La période de la conception d'un enfant à ses 2 ans (soit les 1000 premiers jours de sa vie !) est déterminante pour sa santé future dans l'enfance, mais aussi à l'âge adulte. C'est pourquoi, votre antenne Camieg Grand Est s'engage à vos côtés. En effet, lorsque l'on accueille un (ou plusieurs) enfant(s), que ce soit pour la première fois ou que la famille s'agrandisse, on pense toujours à offrir le meilleur à cette nouvelle vie. Mais c'est aussi une occasion de prendre soin de soi et

de faire le point sur ses habitudes de vie, ses connaissances et sur l'environnement dans lequel bébé grandira. Tout cela démarre dès la grossesse...

1000 jours pour sa santé de demain est un parcours de prévention qui combine des entretiens individuels, des séances collectives et la remise d'une documentation synthétique pour vous accompagner tout au long de cette période.

Vous attendez un enfant, surveillez votre boîte aux lettres ou votre compte Ameli... votre antenne Camieg a dû vous adresser vos « chèques santé + » et vos fiches-conseil.

Vous pouvez ainsi intégrer ce parcours animé par des professionnels (diététicien, éducateur sportif, sophrologue, psychomotricien) pour préparer au mieux l'arrivée de votre enfant et vous accompagner dans les premiers mois de votre vie ensemble : alimentation durant la grossesse, diversification alimentaire du tout-petit, relaxation, activité physique et prévention des accidents domestiques constituent la première partie de ce programme « à la carte ».

Une, deux, trois... ou toutes les séances, c'est en effet vous qui choisissez les séances que vous voulez suivre. Et parce que nous traversons une période particulière et que vos déplacements en sont peut-être affectés, l'intégralité du programme est accessible en distanciel, depuis chez vous avec un ordinateur ou un smartphone.

Vous n'avez pas reçu notre courrier ? contactez le service prévention de l'antenne Camieg Grand Est par courriel camieg-prevention-grandest@camieg.org ou par téléphone au 03 55 66 06 15.

Enfin, lorsque votre enfant (ou vos enfants) aura grandi et atteint l'âge d'un an (jusqu'à deux ans), nous vous inviterons à suivre un atelier d'éveil corporel animé par un(e) psychomotricien(ne) ! L'occasion de partager de bons moments et de bouger avec votre (vos) bambin(s).