

INFO SANTÉ

Prenez le temps pour
votre santé

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

PAR

 **carcept prev**
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

ON VOUS ORIENTE EN 20 MINUTES CHRONO !

Vous ne savez pas par quoi commencer ni quels sont vos besoins ?

Echangez avec un professionnel de santé formé aux spécificités de votre secteur lors d'un Entretien d'Orientation de Prévention. C'est un bilan santé qui se fait par téléphone avec une infirmière pendant 20 minutes. Elle vous proposera les solutions les plus adaptées.

Rendez-vous dans votre espace personnel TVB via transportezvousbien.fr pour demander un RDV.



PASSEZ À L'ACTION MAINTENANT !

Bénéficiez de coachings personnalisés, au choix parmi 6 thématiques santé :

- ▶ Santé cardiovasculaire
- ▶ Douleurs chroniques
- ▶ Sommeil
- ▶ Stress
- ▶ Nutrition
- ▶ Activité physique

Jusqu'à quatre séances de 15 à 30 minutes par téléphone ou en visioconférence.

Vous échangez avec un professionnel de santé qui vous suit tout au long de votre programme personnalisé, selon vos attentes et vos besoins.

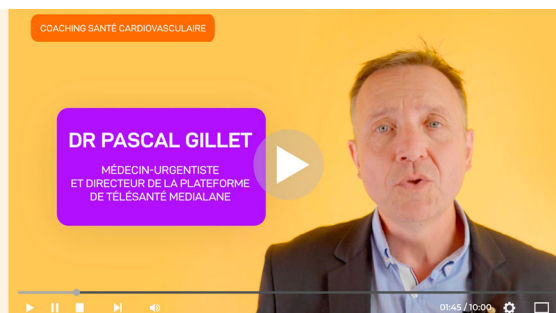
A chaque séance, il fait le point avec vous et vous apporte de nouveaux conseils et des connaissances, pour progresser sur la route du bien-être !

Pour vous inscrire à un coaching, rendez-vous dans votre espace personnel TVB

FOCUS SUR LE COACHING SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

L'objectif ? Permettre de diminuer les facteurs de risque cardiovasculaire comme le tabagisme, la sédentarité, le stress...

Explications avec le Dr Pascal Gillet, médecin urgentiste et directeur de la plateforme Medialane qui réalise ces coachings



NOUVEAU CHALLENGE À RELEVER !

Participez au challenge d'activité physique avec l'application Kiplin, partenaire du programme TVB !

Du 4 au 21 mars 2024, faites-le plus de pas possible et relevez des défis en équipe pour grimper dans le classement ! Téléchargez l'application Kiplin avec votre code privilégié TVB (accessible dans votre espace personnel TVB)

TVB SUR RADIO VINCI AUTOROUTES : UN RENDEZ-VOUS MENSUEL POUR PARLER SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Retrouvez tous les 2^e lundi de chaque mois, Transportez-Vous Bien dans l'émission «Les Routiers sont toujours aussi sympas» avec Radio Vinci Autoroutes.

En partenariat avec Carcept Prev, des professionnels santé du programme TVB interviennent sur des problématiques santé liées aux métiers du transport.

Ecoutez en replay l'émission de février sur la gestion du stress et de l'anxiété ainsi que les solutions pour les prévenir en [cliquant ici](#).



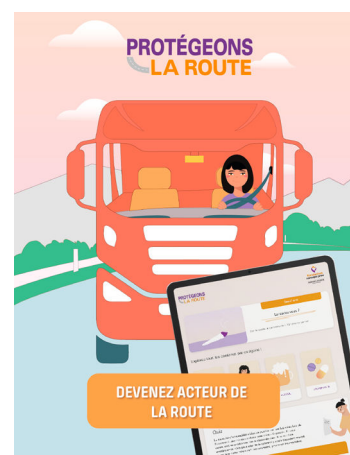
DEVENEZ ACTEUR DE LA ROUTE

Accessible à tout moment, l'application « Protégeons la route » sensibilise à la sécurité routière avec des informations et des contenus sur les actualités, les normes, et les bonnes pratiques dans le domaine du sauvetage et des premiers secours sur la route.

Plusieurs fonctionnalités clés disponibles, notamment :

- ▶ L'actualité sur la thématique du sauveteur secouriste de la route
- ▶ Des quiz pour tester ses connaissances
- ▶ Des conseils et bonnes pratiques en sécurité routière...

L'application « Protégeons la route » est disponible dès maintenant et en libre accès sur les stores !



L'INFO EN PLUS

Toutes les actions et services TVB sont financés à 100% par le contrat de prévoyance pris par votre entreprise, sans avance de frais et en toute confidentialité. Retrouvez le programme sur transportezvousbien.fr et accédez aux services sur votre espace personnel TVB.



Site : transportezvousbien.fr
Facebook : Transportez-Vous Bien
Une question sur une action de prévention ? : 09 70 824 825

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

PAR

carcept prev
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL