

▣ Ma santé en 3D

Prendre soin de soi, être à l'écoute de ses besoins et pratiquer une activité physique régulière participent à notre bien-être.

Des thématiques complémentaires

Un parcours de prévention prenant en compte les trois dimensions de la santé : physique, mentale, sociale, visant à améliorer vos comportements de santé au long terme.

Une démarche active et participative

Accroître votre pouvoir d'agir sur votre bien-être, en développant vos connaissances et compétences en matière de santé, en travaillant votre motivation et votre confiance en vous.

La convivialité d'un groupe

« Ma santé en 3D », vous permet d'intégrer un groupe d'environ douze personnes pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.

PREVENTION



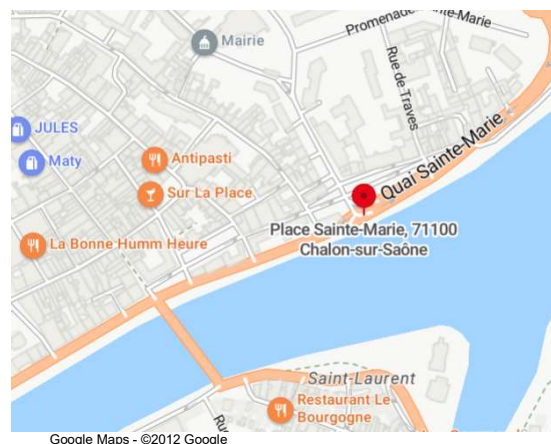
INFORMATIONS PRATIQUES

▣ Partenaires



▣ Infos pratiques

Espace santé prévention, place Sainte Marie à Chalon-sur-Saône.



 **Antenne Bourgogne Franche-Comté**
29 Bis rue de l'Arquebuse – 21000 DIJON

 **Camieg-prevention-bfc@camieg.org**

 **03 45 16 12 15** (Service Prévention)



Prévention Santé



Atelier prévention

MA SANTÉ EN 3D

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



MA SANTÉ EN 3D

« *Ma santé en 3D* » est un parcours combinant apports de connaissances et mises en pratique pour vous permettre d'agir sur votre bien-être.

AU PROGRAMME

Faisons connaissance !

- ▣ Le mardi 16 mai de 10h à 12h
- ▣ Présentation du parcours et du groupe
- ▣ La santé et le bien-être, parlons-en !

Penser un peu, beaucoup... à son rythme de vie !

- ▣ Le mardi 23 mai de 14h à 17h
- ▣ Rythmes de vie et bien-être : trouver le juste équilibre au quotidien
- ▣ Activité physique adaptée à tous

Penser un peu, beaucoup... à soi !

- ▣ Le mardi 30 mai de 14h à 17h
- ▣ Estime de soi, confiance en soi et bien-être : quels liens ?
- ▣ Bien dans son corps, bien dans ses baskets

MA SANTÉ EN 3D

Penser un peu, beaucoup... à soi et aux autres !

- ▣ Le mardi 13 juin de 14h à 17h
- ▣ Communication, relations et soutien social : quels bénéfices pour la santé ?
- ▣ Bouger en prenant plaisir

Faisons le bilan !

- ▣ Le mardi 20 juin de 14h à 16h
- ▣ Bilan du parcours
- ▣ Moment de convivialité
- ▣ Rencontre avec une conseillère service assurance maladie



▣ Ateliers prévention

Ma santé en 3 D BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom.....

Prénom.....

N° de Sécurité Sociale

Adresse

Courriel.....

Téléphone

Nbre de participants

Age des participants

Coupon à renvoyer avant le 10 mai 2023

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : dpo@camieg.org

 Par courrier

Camieg Antenne Bourgogne Franche-Comté
29 Bis rue de l'Arquebuse
21000 DIJON

 Par courriel

camieg-prevention-bfc@camieg.org

 Par téléphone

03 45 16 12 15 (répondeur vocal)