

## « MA SANTE EN 3D »

### Programme :

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

#### Mardi 4 juin – de 10h à 12h30

- Rythmes de vie et bien-être : trouver le juste équilibre au quotidien.
- Initiation à la pratique d'activité physique
- Animé(e) par un(e) psychologue et professeur d'activité physique adaptée

Penser un peu, beaucoup... à soi !

#### Mardi 11 juin – de 10h à 12h30

- Estime de soi, confiance en soi et bien-être : quels liens ?
- Initiation à la pratique d'activité physique
- Animé(e) par un(e) psychologue et professeur d'activité physique adaptée

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

#### Mardi 18 juin – de 10h à 12h30

- Communication, relations et soutien social : quels bénéfices pour la santé ?
- Initiation à la pratique d'activité physique
- Animé(e) par un(e) psychologue et professeur d'activité physique adaptée

### Informations pratiques :

CMCAS 91, 100 rue du Pelvoux, Bâtiment Olympe, 91019 Evry CEDEX

La participation à l'ensemble des ateliers est requise.

### Renseignements et inscriptions avant le 28/05

- Par courriel : [camieg-prevention-idf@camieg.org](mailto:camieg-prevention-idf@camieg.org)
- Par téléphone : **01 77 93 14 18** (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription via le lien suivant :  
<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk5aSU5MmolOTglQjI%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMlQTk%3D>

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.

Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code



*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](mailto:dpo@camieg.org) ou via la messagerie*