



► PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé mentale : j'en prends soin !

Rendez-vous à Savasse

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention pour :

- Mieux comprendre ce qui influence notre bien-être mental
- Découvrir des pratiques simples et concrètes pour devenir acteur de sa propre santé

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME



Séance 1 Santé mentale : de quoi parle-t-on ?

Vendredi 16 Janvier de 10h à 11h30

Lever les tabous autour de la santé mentale et identifier les ressources existantes

Animée par un.e psychologue



Séance 2 Compétences psychosociales : et si vous aviez déjà les clés pour aller mieux ?

Vendredi 23 Janvier de 10h à 11h30

Identifier ses ressources personnelles et sociales et les mobiliser au quotidien par des exercices pratiques

Animée par un.e psychologue



Séance 3 Et si votre santé mentale dépendait de petits gestes simples ?

Vendredi 30 Janvier de 10h à 11h30

Découvrir l'impact de l'hygiène de vie sur sa santé mentale et construire son plan bien-être

Animée par un.e psychologue

AU PROGRAMME (suite)



Entretien individuel (optionnel)

En complément des séances, un entretien individuel avec le psychologue vous sera proposé pour obtenir des conseils personnalisés

Cet entretien, animé par un psychologue, n'est pas une consultation de psychologie

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Domaine des Roches
Salle des pensionnés
155 Chemin de la Plaine, 26740 Savasse



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 9/01/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre



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

► Rendez-vous le Vendredi 16 Janvier à 10h

Salle des pensionnés - Domaine des Roches