



Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé en 3D

Rendez-vous le mardi 31 mars à 14h à Montceau-les-Mines

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

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

Ces séances collectives sont animées par des professionnels du champ de la santé.

PROGRAMME

Des thématiques complémentaires

Un parcours de prévention prenant en compte les trois dimensions de la santé : physique, mentale et sociale, pour préserver votre bien être et votre santé au quotidien.

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.



Séance 1 **Parlons santé !**

Mardi 31 mars de 14h à 17h

Rythmes de vie et bien-être : trouver le juste équilibre au quotidien.

Initiation à la marche nordique

Animée par une éducatrice, sophrologue et un éducateur sportif



Séance 2 **Ma santé, j'en prends soin !**

Mardi 21 avril de 14h à 17h

Estime de soi, confiance en soi et bien-être : quels liens ?

Initiation à la marche nordique

Animée par une éducatrice, sophrologue et un éducateur sportif

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Le lien social c'est la santé !

Mardi 28 avril de 14h à 17h

Communication, relations et soutien social : quels bénéfices pour la santé ?

Initiation à la marche nordique

Animée par une éducatrice, sophrologue et un éducateur sportif

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Maison des sports, salle Coubertin, 16 rue des prés, 71300 Montceau-les-Mines

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer aux 3 séances.



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 47 15 87 17

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 26/03/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-bfc@camieg.org
- Par téléphone : 06 47 15 87 17
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode

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



► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 47 15 87 17



Rendez-vous le mardi 31 mars à Montceau-les-Mines