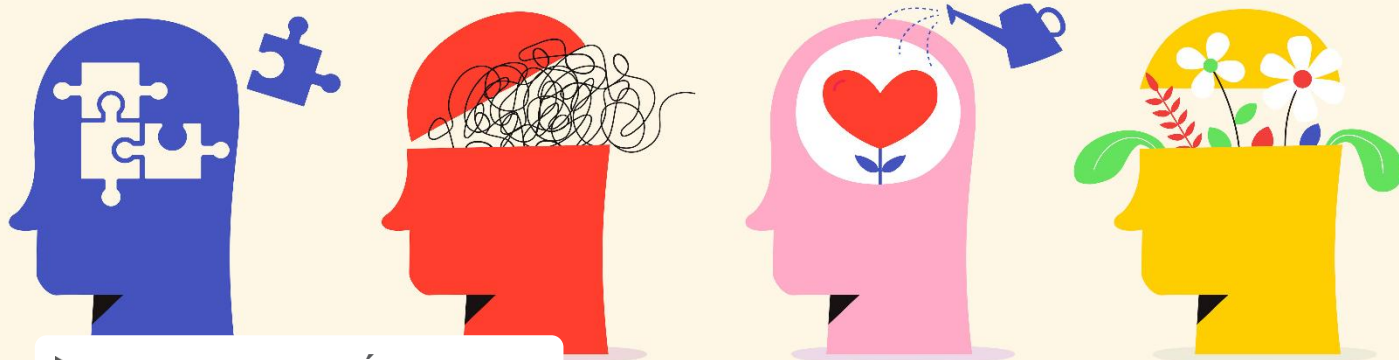




► PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé mentale : j'en prends soin !

Rendez-vous à Chalon-sur-Saône

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 ?

6 novembre / 14h-15h30

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

Animée par un psychologue



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

12 novembre / 14h-15h30

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

Animée par un psychologue



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

19 novembre / 14h-15h30

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

Animée par un 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

Locaux de la CMCAS : 21 rue du 11 novembre 1918, 71100 Chalon-sur-Saône



► Renseignements et inscriptions

Cette action est labellisée Grande Cause Nationale 2025-2026.

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

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 02/11/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-bfc@camieg.org
- Par téléphone : 06 12 80 47 70
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre



Flashez le
QRCode

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



Rendez-vous le 6 novembre, 14h, à Chalon-sur-Saône