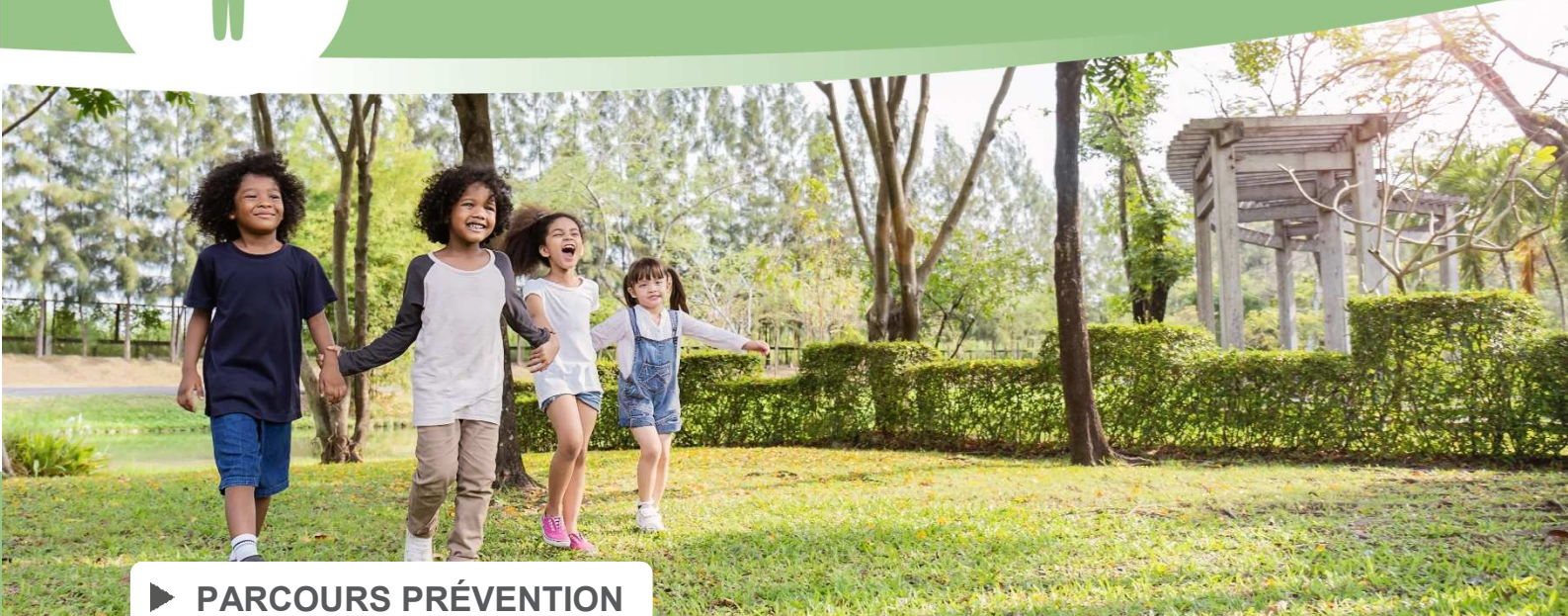




Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

Les rythmes de mon enfant

Rendez-vous le mercredi 22 octobre à Cayenne

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

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

PROGRAMME

Rythmes de vie et santé des 3-8 ans

Bouger, manger équilibré, avoir un sommeil de qualité : les fondamentaux du bien-être, pour aider votre enfant à bien grandir et à s'épanouir.

Vous connaissez certainement les grandes recommandations et les sources d'informations ne manquent pas. Comment faire en pratique au quotidien ? Venez partager et échanger dans le cadre d'un petit groupe.

Pour vous aider à mettre en place dès maintenant ces bonnes habitudes qui perdureront tout au long de la vie de votre enfant, nous vous proposons un parcours de prévention en trois séances.

Echanger avec des professionnels

Animé par des spécialistes, composé de trois séances, cet atelier innovant vous apportera des informations utiles et faciles à mettre en pratique à la maison.



Séance 1 Les voir grandir !

Mercredi 22 octobre / 10h à 12h

Mon enfant grandit, quels sont ses besoins ? Quelles sont les grandes étapes de son développement ? Comment l'accompagner vers l'autonomie ?

Animée par un professionnel de la petite enfance

AU PROGRAMME (suite)



Séance 2 Les défouler !

Mercredi 29 octobre / 10h à 12h

Quels sont les exercices pratiques adaptés aux 3-8 ans pour les défouler ? Quelles activités physiques à faire en famille ? Si on essayait la relaxation ?

Animée par une professionnelle de l'activité physique adaptée



Séance 3 Les nourrir !

Mercredi 12 novembre / 10h à 12h

Mon enfant est en pleine croissance, quels sont ses besoins nutritionnels ? Comment concilier alimentation et plaisir ? Et le sucre dans tout ça ?

Animée par une diététicienne

Les enfants seront pris en charge par une éducatrice sportive pendant toutes les séances. Les séances comprendront un temps d'activité parents/enfants.

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation



Lieu : CMCAS Guyane, 134 chemin Hilaire, PK 3.5 route de Montabo, 97300 Cayenne

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

► Renseignements et inscriptions

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 15/10/2025 :

- 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 ci-contre ou sur <https://app.evalandgo.com/f/241574/4pwM7z9rovy2KLKZM5DBx4>



Flasher
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 téléphone prévention au 06 47 15 87 17.



Rendez-vous le mercredi 22 octobre, à 10h