



Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé en 3D

Rendez-vous à partir du mars 31 mars de 10h30 à 12h à Dinan
Participez aux 6 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.



Séances 1 & 2 **Parlons santé !**

Mardi 31 mars de 10h30 à 12h

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

Animée par une psychologue

Mardi 7 avril de 10h30 à 12h

Initiation à la pratique d'une activité physique

Animée par un enseignant en activité physique adaptée



Séances 3 & 4 **Ma santé, j'en prends soin !**

Mardi 14 avril de 10h30 à 12h

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

Animée par une psychologue

Mardi 21 avril de 10h30 à 12h

Initiation à la pratique d'une activité physique

Animée par un enseignant en activité physique adaptée

AU PROGRAMME (suite)



Séance 5 & 6 Le lien social c'est la santé !

Mardi 28 avril de 10h30 à 12h

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

Animée par une psychologue

Mardi 5 mai de 10h30 à 12h

Initiation à la pratique d'une activité physique

Animée par un enseignant en activité physique adaptée

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : **Maison des associations, bd André Aubert à Dinan**

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



► Renseignements et inscriptions

- Par mail : camieg-prevention-bretagne@camieg.org
- Par téléphone : 02 22 06 29 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.



Flashez
le QRCode



Rendez-vous à partir du mars 31 mars de 10h30 à 12h à Dinan