



► PARCOURS PRÉVENTION

Mesdames : santé-vous bien !

Rendez-vous le jeudi 26/09/2024 de 12h30 à 14h en visioconférence

Participez aux séances collectives et aux entretiens personnalisés de notre parcours de prévention.

Ces séances et entretiens sont animés par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME

La Camieg vous propose ce nouveau **parcours de prévention personnalisé et dédié aux femmes**. Il est composé d'une **conférence introductive** ainsi que de **séances collectives thématiques et d'entretien individuel** sur demande. Sur inscription, vous assistez aux séances qui répondent à **vos besoins** et selon **vos disponibilités**.

Ces rencontres en visioconférence, conçues comme des **lieux d'échanges bienveillants entre femmes**, seront animées par des **intervenants experts de la santé mentale et de la santé des femmes**. **Notre objectif** : vous permettre de trouver le **juste équilibre** pour franchir les **obstacles du quotidien** tout en préservant votre **bien-être**. Vous êtes toutes les bienvenues, quel que soit votre âge !



Conférence d'ouverture « Mesdames : santé vous bien ! »

Jeudi 26/09/2024 de 12h30 à 14h

**La santé : parlons-en ensemble ! Et la santé mentale dans tout ça ?
Trouver de l'aide : dispositifs et ressources.**

Animée par une psychologue



Séance « Bien-être, vie affective et sexuelle : quels liens ? »

Lundi 14/10/2024 de 12h30 à 13h45

**Levons le mystère sur la santé sexuelle ! Quels rapports avec la santé mentale ?
Charge mentale, vie de couple : un si bon ménage ?**

Animée par un sexologue



Séance « Prendre soin de soi : les rendez-vous santé »

Jeudi 14/11/2024 de 12h30 à 13h45

Rendez-vous santé à tout âge. Quels repères pour un bien-être et une hygiène de vie ? Quels liens entre hormones et santé mentale ?

Animée par une sage-femme

AU PROGRAMME (suite)



Séance « Bien-être et sérénité : comment faire ? »

Jeudi 28/11/2024 de 12h30 à 13h45

Quels liens entre corps et esprit ? Sérénité et lâcher prise : conseils pratiques. Relaxation, méditation : testons ensemble !

Animée par une sophrologue



Séance « Sommeil : faisons le point ! »

Vendredi 13/12/2024 de 12h30 à 13h45

Quels liens entre corps et esprit ? Sérénité et lâcher prise : conseils pratiques. Relaxation, méditation : testons ensemble !

Animée par un médecin du sommeil



Entretien individuel

Temps d'échange personnalisé sur demande, prévu à la suite des séances collectives

Animé par les intervenants experts du parcours

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Pour participer en visioconférence, un **ordinateur équipé d'une webcam** et une bonne **connexion internet** suffisent. Les modalités précises vous seront communiquées à la suite de votre inscription. Vous pourrez **vous inscrire à la conférence d'ouverture**, puis **en complément** selon vos disponibilités à **1 ou plusieurs séances collectives**.



► Renseignements et inscriptions

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 20/09/2024 :

- Par courriel : camieg-prevention-cvl@camieg.org
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (boîte vocale) ou 06 25 90 85 87
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou via le lien suivant :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk4biU5OW0lOTklIQUE%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMlQTK%3D>



Flashez
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 02 34 28 22 11 ou au 06 25 90 85 87.

► **Rendez-vous le jeudi 26/09/2024 à 12h30 en visioconférence**