



Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé en 3D

Rendez-vous à partir du 02/10 – 9h30-12h30 à Belleville-sur-Loire
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 !

Vendredi 2 octobre / 9h30-12h30

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

Initiation à une pratique d'activité physique douce

Animée par une psychologue et une intervenante en activité physique



Séance 2 Ma santé, j'en prends soin !

Vendredi 9 octobre / 9h30-12h30

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

Initiation à une pratique d'activité physique douce

Animée par une psychologue et une intervenante en activité physique



Séance 3 Le lien social c'est la santé !

Vendredi 16 octobre / 9h30-12h30

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

Initiation à une pratique d'activité physique douce

Animée par une psychologue et une intervenante en activité physique

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Slvie de Belleville-sur-Loire, site centrale AIEB

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



► Modalités d'inscription

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 34 28 22 11.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 23/09/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-cvl@camieg.org
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (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

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 34 28 22 11.



Rendez-vous le vendredi 02 octobre – 9h30 à la Slvie de Belleville-sur-Loire