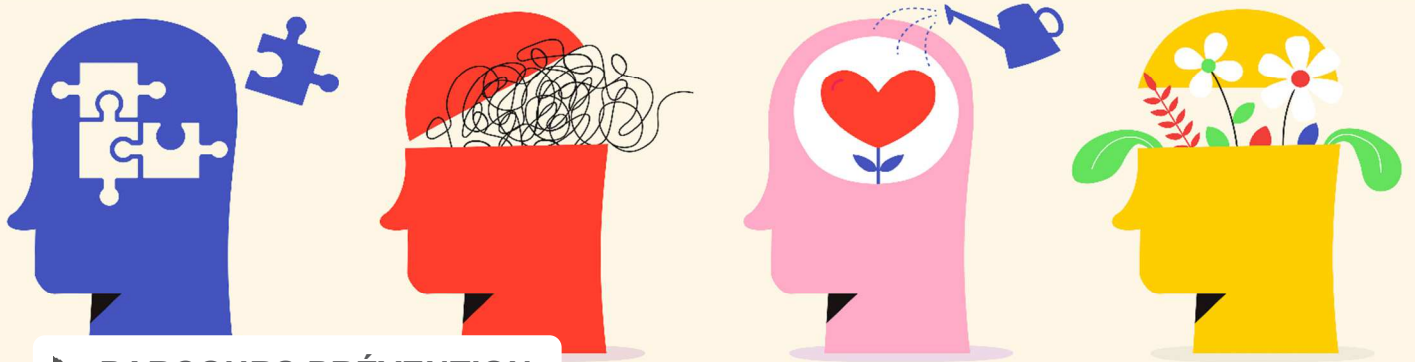




► PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé mentale : j'en prends soin !

Rendez-vous à Saint -Ouen-l 'Aumône

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 ?

Jeudi 12 mars / 10h à 12h

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

Animée par une psychologue



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

Jeudi 19 mars / 10h à 12h

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

Animée par une psychologue



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

Jeudi 26 mars / 10h à 12h

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

Animée par une psychologue

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Salle Lamarine, 14 rue du Compas 95310 Saint-Ouen-l'Aumône

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



► Renseignements et inscriptions

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

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 27/02/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-idf@camieg.org
- Par téléphone : 01 77 93 14 18 (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.



Rendez-vous le 12 mars à 10h à Saint-Ouen-l'Aumône