



► PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé en 3D

Rendez-vous le 28 et 29 mai à 10h à Rouen (CPAM St Sever)

Participez aux 6 ou 7 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 !

Le jeudi 28 mai de 10h à 11h30

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

Animée par Odile GAY – Psychologue clinicienne

Le jeudi 28 mai de 13h à 14h30

Initiation à la pratique de la marche nordique

Animée par Rachid CHEKHEMANI – Educateur Sportif



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

Le vendredi 29 mai de 9h à 10h30

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

Animée par Odile Gay - "Psychologue clinicienne"

Le vendredi 29 mai de 11h à 12h

Initiation à la pratique de la marche nordique

Animée par Rachid CHEKHEMANI – Educateur sportif

AU PROGRAMME (suite)



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

Le vendredi 29 mai de 13h30 à 15h

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

Animée par Odile Gay – Psychologue clinicienne

Le vendredi 29 Mai de 15h30 à 17h

Initiation à la pratique de la marche nordique

Animée par Rachid CHEKHEMANI – Educateur sportif



Séance 7 Etre en bonne santé : l'essentiel ! optionnel

A définir avec le groupe en fin de parcours

Bilan du parcours

Moment de convivialité

Animée par Samir HERIDA – Chargé de Projets Prévention à la Camieg Normandie

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

CPAM de Rouen – 50 Avenue de Bretagne – **A votre arrivée sur le parvis de la CPAM ne rentrez pas dans le bâtiment principal** et contactez notre chargé de Projet Prévention au : 06.98.74.024.27



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 au 02.77.62.41.15

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 22/05/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-normandie@camieg.org
- Par téléphone : 02.77.62.41.15 (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.

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au : 02.77.62.41.15

► Rendez-vous les 28 et 29 mai à la CPAM Rouen St Sever à partir de 10h