



## ► 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 Être 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](mailto: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**