



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

# Ma santé en 3D

**Rendez-vous le jeudi 3 octobre à 9h30 à Puilboreau (CMCAS)**  
**Participez aux 4 séances de notre parcours de prévention.**

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

## PROGRAMME

**Prendre soin de soi, être à l'écoute de ses besoins et pratiquer une activité physique régulière participent à notre bien-être.**

### Des thématiques complémentaires

Un parcours de prévention prenant en compte les trois dimensions de la santé : physique, mentale, sociale, visant à améliorer vos comportements de santé au long terme.

### Une démarche active et participative

Accroître votre pouvoir d'agir sur votre bien-être, en développant vos connaissances et compétences en matière de santé, en travaillant votre motivation et votre confiance en vous.

### 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** Pensez un peu, beaucoup... à son rythme de vie

jeudi 3 octobre de 9h30 à 12h30

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

**L'activité physique : chacun à son rythme**

*Animée par une psychologue-psychothérapeute et un enseignant en activité physique adapté (EAPA)*



#### **Séance 2** Penser un peu, beaucoup... à soi

jeudi 10 octobre de 9h30 à 12h30

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

**Bien dans son corps, bien dans sa tête !**

*Animée par une psychologue-psychothérapeute et un EAPA*

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 3 Penser un peu, beaucoup... à soi et aux autres

Mardi 15 octobre de 13h30 à 16h30

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

**Bouger en prenant plaisir**

*Animée par une psychologue-psychothérapeute et un EAPA*



## Séance 4 Faisons le bilan !

Jeudi 5 décembre de 10h à 12h

**Bilan du parcours + « activité choisie »**

**Moment de convivialité**

*Animée par un professionnel en fonction de l'activité retenue*

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

CMCAS La Rochelle – 33 rue du 8 mai 1945 – 17138 Puillboreau.

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, contactez le 06 26 91 06 30.

**INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 25/09/2024 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-naquitaine@camieg.org](mailto:camieg-prevention-naquitaine@camieg.org)
- Par téléphone : 06 26 91 06 30
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre  
ou <https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk5aSU5MmolOTglQUE%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMlQTk%3D>

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



Flashez  
le QRCode