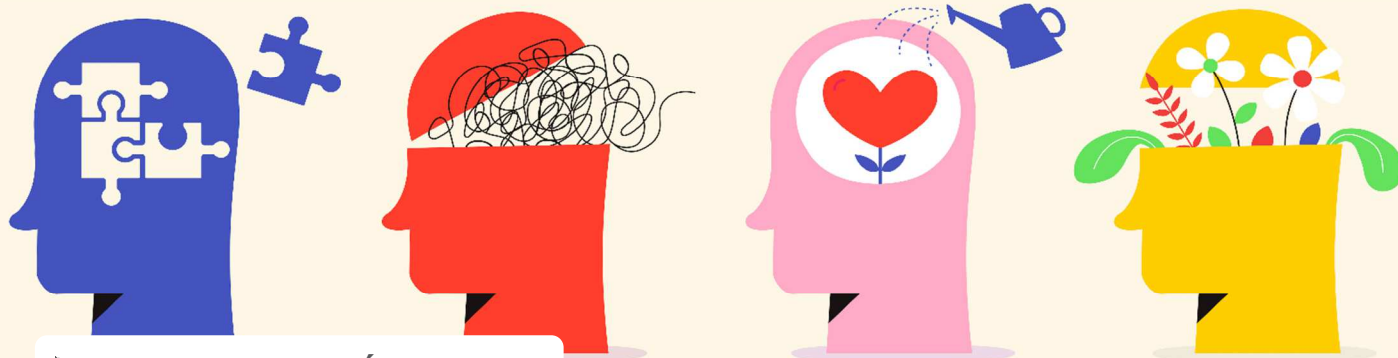




► PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé mentale : j'en prends soin !

Rendez-vous le 13 novembre - 10 h 00 à Marseille

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 13 novembre de 10 h 00 à 12h 00

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 20 novembre de 10 h 00 à 12 h 00

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 27 novembre de 10 h 00 à 12 h 00

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

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 10/11/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-paca@camieg.org
- Par téléphone : 04 86 67 15 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.



Flashez le
QRCode

► Informations pratiques

CMCAS de Marseille
Centre d'activités nautiques de la Pointe Rouge
Port de la Pointe Rouge, 13008 Marseille

