



Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé en 3D

Rendez-vous les 2, 7 et 16 avril de 14h à 17h à Basse-Goulaine

Participez aux 3 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.



Séance 1 Parlons santé !

Jeudi 2 avril 2026 / de 14h à 17h

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

Initiation à la pratique d'une activité physique

Animée par une infirmière et un éducateur sportif



Séance 2 Ma santé, j'en prends soin !

Mardi 7 avril 2026 / de 14h à 17h

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

Initiation à la pratique d'une activité physique

Animée par une infirmière et un éducateur sportif

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Le lien social c'est la santé !

Jeudi 16 avril 2026 / de 14h à 17h

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

Initiation à la pratique d'une activité physique

Animée par une infirmière et un éducateur sportif

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Les 3 séances se déroulent à la salle Sequoia (CMCAS) impasse de la Chesnaie à Basse-Goulaine. Une tenue souple, des baskets et une bouteille d'eau sont préconisés.



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 53 59 11 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 26/03/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 02 53 59 11 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.



Flasher
le QRCode

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 53 59 11 15.



Rendez-vous les 2,7,16 avril 2026 de 14h à 17h à Basse-Goulaine.