

## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Renseignements et inscriptions avant date de forclusion

Auprès du service prévention de l'antenne Camieg Bourgogne Franche-Comté

- par téléphone au 03 45 16 12 15 (répondeur)
- par mail à [camieg-prevention-bfc@camieg.org](mailto:camieg-prevention-bfc@camieg.org)
- en ligne, en complétant le formulaire d'inscription au lien suivant :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk4biU5OW0lOTglQjl%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMlQTk%3D>

### ► Modalités de participation

Participez depuis chez vous grâce à un ordinateur équipé d'une webcam et une connexion internet.

Seule la réunion d'introduction est ouverte aux hommes. A l'issue de la réunion, les femmes pourront choisir de s'inscrire aux temps d'échanges (la participation à l'ensemble du parcours de prévention est souhaitée).



**Antenne Camieg Bourgogne Franche-Comté**  
29 Bis rue de l'arquebuse – 21000 DIJON



**[camieg-prevention-bfc@camieg.org](mailto:camieg-prevention-bfc@camieg.org)**



**03 45 16 12 15 (Répondeur Prévention)**

**Camieg**  
camieg.fr



**Prévention Santé**



### ► PARCOURS DE PRÉVENTION EN VISIOCONFERENCE

## Santé au féminin : Epanouie à tous les âges

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières

**Camieg**

## PARCOURS DE PRÉVENTION

### « Santé au féminin : épanouie à tous les âges ! » Du 16/11 au 7/12/2023 en visioconférence

La Camieg vous propose de participer à un **parcours de prévention** en visioconférence interactive **dédié aux femmes**, animé par des professionnels de santé. Composé d'une réunion introductive, de temps d'échanges collectifs et individuels, ce parcours prend en compte toutes les dimensions de votre santé.

Ces rencontres sont conçues comme des **lieux d'échanges bienveillants entre femmes** : partagez vos expériences et vos savoirs pour vous approprier votre santé et ses particularités.



## PROGRAMME

### ► Réunion d'introduction « La santé de la femme »

*Jeudi 16 novembre de 18h30 à 20h*

Quels sont les liens entre vie hormonale et santé de la femme ?  
Quelles sont les spécificités de l'anatomie féminine ?

### ► Temps d'échanges « Bien dans mon corps de femme »

*Jeudi 23 novembre de 18h30 à 20h*

Seins, utérus, clitoris... Etes-vous bien sûre de connaître votre anatomie féminine ?

Quels sont les bons gestes à adopter au quotidien pour votre santé ?

### ► Temps d'échanges « Bien dans ma sexualité »

*Jeudi 30 novembre de 18h30 à 20h*

Reproduction, contraception, consentement, plaisir, tant de sujets qui questionnent.

Comment évolue la sexualité avec l'âge ?

Quels sont les moyens de protection face aux infections sexuellement transmissibles ?

### ► Temps d'échanges « Bien vivre ma ménopause » (*optionnel*)

*Jeudi 7 décembre de 18h30 à 20h*

Quelles sont les manifestations de la pré-ménopause et de la ménopause ?

Quelles conséquences la ménopause peut avoir sur ma santé ?

Quelles sont les solutions possibles pour mon bien-être ?

### ► Entretien individuel (*optionnel*) – semaine 50/51

Si vous le souhaitez, un entretien personnalisé pour échanger individuellement sur d'éventuelles problématiques rencontrées et favoriser l'adoption des conseils délivrés durant les temps d'échanges collectifs.