INFORMATIONS PRATIQUES

Modalités pratiques de participation

Vous pourrez vous inscrire à la **conférence d'ouverture**, puis en complément **selon vos disponibilités à 1 ou plusieurs séances collectives**. Les entretiens individuels sont **optionnels, sur demande**.
Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée.

Les **modalités** précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées **à la suite de votre inscription**.

Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre **boîte vocale prévention au 02 34 28 22 11**.

Les inscriptions sont possibles soit :
- Par mail : camieg-prevention-cvl@camieg.org
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 / 06 25 90 85 87
- En flashant le QR Code suivant :

Antenne Camieg Centre Val de Loire
35 Avenue de Paris

camieg-prevention-cvl@camieg.org

02 34 28 22 11 (Répondeur Prévention)

Camieg
camieg.fr

Prévention Santé

PARCOURS DE PRÉVENTION

« Mesdames : santé-vous bien ! »

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

PARCOURS DE PRÉVENTION

« Mesdames : santé-vous bien ! »

A partir du jeudi 30 mars 2023 de 12h30 à 13h45
en visioconférence

La Camieg vous propose ce nouveau **parcours de prévention personnalisé et dédié aux femmes.** Il est composé d'une **conférence introductive** ainsi que de **séances collectives thématiques et d'entretien individuel** sur demande. Sur inscription, vous assistez aux séances qui répondent **à vos besoins** et selon **vos disponibilités**.

Ces rencontres en visioconférence, conçues comme des **lieux d'échanges bienveillants entre femmes**, seront animées par des **intervenants experts de la santé mentale et de la santé des femmes.**

Notre objectif : vous permettre de trouver **le juste équilibre** pour franchir les **obstacles du quotidien** tout en préservant votre **bien-être**.

Vous êtes toutes les bienvenues,
quel que soit votre âge.

PROGRAMME

« Mesdames : santé-vous bien ! » - conférence d'ouverture

Jeudi 30 mars de 12h30 à 13h45, animée par une psychologue
- La santé : parlons-en ensemble
- Et la santé mentale dans tout ça ?
- Détresse psychologique, troubles mentaux, charge mentale : quelles différences ?
- Trouver de l'aide : dispositifs et structures

« Bien-être, vie affective et sexuelle : quels liens ? » - séance collective

Jeudi 13 avril de 12h30 à 13h45, animée par un sexologue
- La santé sexuelle : levons le mystère !
- Quels rapports avec la santé mentale ?
- Charge mentale, vie de couple : un si bon ménage ?

« Prendre soin de soi : les rendez-vous santé » - séance collective

Jeudi 4 mai de 12h30 à 13h45, animée par une sage-femme
- Rendez-vous santé à tous les âges : vaccination, prévention des cancers…
- Suivi régulier : la clé d'une santé préservée
- Bien-être et hygiène de vie : repères au quotidien
- Hormones et santé mentale : on vous dit tout !

« Bien-être et sérénité : comment faire ? » - séance collective

Jeudi 25 mai de 12h30 à 13h45, animée par une sophrologue
- Bien-être : liens entre corps et esprit
- Sérénité et lâcher prise : conseils pratiques
- Relaxation/ méditation : testons ensemble !

« Sommeil : faisons le point ! » - séance collective

Jeudi 8 juin de 12h30 à 13h45, animée par un médecin du sommeil
- Pourquoi et comment bien dormir ?
- Sommeil et santé mentale : quels liens ?
- Charge mentale, gestion du stress : conseils pour un meilleur sommeil

Entretien(s) individuel(s) sur demande – calendrier à venir

Si vous le souhaitez, un **entretien personnalisé** est possible pour échanger individuellement avec les intervenants sur d'éventuelles problématiques.

Proposé **à l'issue des séances collectives,** il sera réalisé selon vos besoins par la **psychologue, le sexologue, la sage-femme et/ou le médecin du sommeil.**