

### ► Modalités pratiques de participation

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

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

L'entretien individuel est facultatif.

- **Renseignements et inscriptions avant le 26/09** auprès du service prévention de l'antenne Camieg Hauts-de-France
  - par téléphone au 03 62 53 78 15 (répondeur)
  - par mail à [camieg-prevention-hdf@camieg.org](mailto:camieg-prevention-hdf@camieg.org)
  - en ligne, en complétant le formulaire d'inscription au lien suivant : <https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3ccU5N28IOUUIQUM%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMIQTk%3D>
  - en flashant le QR Code



Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au, nous vous recontacterons.

 **Antenne Camieg Hauts-de-France**  
100 102 rue nationale 59000 Lille

 **camieg-prevention-hdf@camieg.org**

 **03 62 53 78 15 (Répondeur Prévention)**

**Camieg**  
camieg.fr



### ► PARCOURS DE PRÉVENTION EN VISIOCONFÉRENCE

## Santé au féminin : Epanouie à tous les âges

## PARCOURS DE PRÉVENTION

### « Santé au féminin : épanouie à tous les âges ! »

La Camieg, en partenariat avec le Territoire CCAS Nord Pas-de-Calais Picardie vous propose de participer à un [parcours de prévention en visioconférence interactive dédié aux femmes](#), animé par une sage-femme. 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 »

Le 05/10, de 14h à 15h30

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 »

Le 19/10, de 14h à 15h30

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 »

Le 16/11, de 14h à 15h30

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*)

Le 30/11, de 14h à 15h30

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 de 30 mn (*optionnel*)

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.