

Un parcours pour s'occuper de soi

L'aventure santé



POUR LES
FEMMES

M'OCCUPER DE MA
SANTÉ ET DE MA FAMILLE
EN MÊME TEMPS ?
OUI C'EST POSSIBLE !!

FAIRE UN TRUC
POUR SOI, ÇA FAIT
VRAIMENT DU BIEN !



J'AI RENCONTRÉ
DES PROFESSIONNELS
DE SANTÉ VRAIMENT
CHOUETTES

JE SUIS RASSURÉE,
J'ASSURE PAS MAL SUR LES
QUESTIONS DE SANTÉ !

Un parcours pour s'occuper de soi

L'aventure en santé

étape 1 :

1 ANIMATION AVEC
UN COACH SANTÉ
+ 1 ENTRETIEN INDIVIDUEL
POUR CONNAÎTRE SES DROITS

2 HEURES

étape 2 :

1 ANIMATION
POUR PRÉPARER
SON BILAN DE SANTÉ

1 HEURE

Un parcours entièrement gratuit
pour les femmes dignoises
à partir de 18 ans !

Renseignements :

CCAS

04 92 30 58 80



étape 3 :

1 BILAN DE SANTÉ
COMPLET AU CENTRE
D'EXAMEN DE SANTÉ DE GAP
+ ATELIER RELAXATION

1 JOURNÉE

étape 5 :

1 ENTRETIEN INDIVIDUEL
SUR SA SANTÉ SEXUELLE
AVEC UNE SAGE-FEMME

étape 4 :

1 ANIMATION PLAISIR
À TRAVERS UNE ACTIVITÉ
SPORTIVE, CULTURELLE
OU ARTISTIQUE !

1/2 JOURNÉE