

PROGRAMME D'ATELIERS A L'ESPACE SANTE PREVENTION 2025 :

Programme santé du dos animé par des masseurs-kinésithérapeutes ou des ergothérapeutes

vendredi 19 septembre 2025	9h00-10h30	LE DOS COMMENT CA MARCHE	
	10h30-12h00	LA GYM POUR UN DOS EN PLEINE FORME	Prévoir une tenue décontractée et une bouteille d'eau
vendredi 10 octobre 2025	14h00-15h30	J'AI CONFIANCE EN MON DOS	
vendredi 24 octobre 2025	10h30-12h00	LE DOS COMMENT CA MARCHE	
	13h30-15h00	DOS ET TRAVAIL	
vendredi 31 octobre 2025	9h30-11h00	LA GYM POUR UN DOS EN PLEINE FORME	Prévoir une tenue décontractée et une bouteille d'eau
vendredi 28 novembre 2025	9h00-10h30	LE DOS COMMENT CA MARCHE	
	10h30-12h00	LA GYM POUR UN DOS EN PLEINE FORME	Prévoir une tenue décontractée et une bouteille d'eau
vendredi 5 décembre 2025	9h30-11h00	J'AI CONFIANCE EN MON DOS	

Programme santé du cœur animé par des diététiciennes

Mercredi 1 ^{er} octobre 2025	9h30-11h00	JOURNEE MONDIALE DU CŒUR LE CŒUR COMMENT CA MARCHE ?
	14h00-15h30	JOURNEE MONDIALE DU CŒUR CŒUR ET ALIMENTATION
jeudi 23 octobre 2025	9h30-11h00	CŒUR ET ALIMENTATION

Programme Nutrition animé par des diététiciennes

jeudi 28 août 2025	9h30-11h00	BIEN MANGER C'EST QUOI ?
vendredi 12 septembre 2025	9h30-11h00	BIEN MANGER SANS SE RUINER
lundi 22 septembre 2025	14h00-15h30	DEJOUER LES PIEGES DU MARKETING
jeudi 2 octobre 2025	14h00-15h30	BIEN MANGER C'EST QUOI ?
jeudi 9 octobre 2025	9h30-11h00	ETABLIR DES REPAS QUI ME CORRESPONDENT
jeudi 16 octobre 2025	9h30-11h00	DEJOUER LES PIEGES DU MARKETING
mardi 21 octobre 2025	14h00-15h30	BIEN MANGER SANS SE RUINER
jeudi 6 novembre 2025	14h00-15h30	BIEN MANGER C'EST QUOI ?
mardi 18 novembre 2025	14h00-15h30	ETABLIR DES REPAS QUI ME CORRESPONDENT
vendredi 21 novembre 2025	9h30-11h00	DEJOUER LES PIEGES DU MARKETING
mercredi 3 décembre 2025	9h30-11h00	BIEN MANGER SANS SE RUINER

Ateliers alimentation et prévention du cancer animés par des diététiciennes

mercredi 24 septembre 2025	9h30-11h00	ALIMENTATION ET PREVENTION DU CANCER
mardi 14 octobre 2025	9h30-11h00	OCTOBRE ROSE ALIMENTATION ET PREVENTION DU CANCER
mercredi 22 octobre 2025	14h00-15h30	OCTOBRE ROSE ALIMENTATION ET PREVENTION DU CANCER
jeudi 20 novembre 2025	9h30-11h00	ALIMENTATION ET PREVENTION DU CANCER

Ateliers gestion du stress animés par des professionnelles de la relaxation
(une seule date au choix, prévoir une tenue décontractée)

lundi 8 septembre 2025	14h00-15:30	INITIATION A LA RELAXATION
vendredi 3 octobre 2025	9h30-11h00	INITIATION A LA RELAXATION
vendredi 10 octobre 2025	10h30-12h00	RELAXATION ET PREVENTION DU CANCER
vendredi 7 novembre 2025	9h30-11h00	INITIATION A LA RELAXATION
vendredi 5 décembre 2025	14h00-15h30	INITIATION A LA RELAXATION

Ateliers Activité Physique Adaptée animés par des éducateurs sportifs
(une seule date au choix, prévoir une tenue décontractée et une bouteille d'eau)

jeudi 11 septembre 2025	9h30-11h00	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE
jeudi 9 octobre 2025	14h00-15h30	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE
vendredi 7 novembre 2025	14h00-15h30	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE
jeudi 4 décembre 2025	9h30-10h30	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Ateliers addictions animés par un patient témoin et coach ou une Conseillère Santé Prévention de la CPAM de la Somme

jeudi 18 septembre 2025	14h00-15h30	LES ADDICTIONS
lundi 3 novembre 2025	9h30-11h00	MOI(S) SANS TABAC ADDICTIONS TABAC
mercredi 5 novembre 2025	9h30-11h00	MOI(S) SANS TABAC ALIMENTATION ET TABAC
mardi 25 novembre 2025	14h00-15h30	LES ADDICTIONS

Ateliers sur l'Éducation bucco-dentaire adultes animés par une Conseillère Santé Prévention de la CPAM de la Somme

mardi 16 septembre 2025	10h00-11h30	SANTE BUCCO-DENTAIRE ADULTES
-------------------------	-------------	------------------------------

Informations sur la prévention santé animées par une Conseillère Santé Prévention de la CPAM de la Somme

jeudi 25 septembre 2025	9h30-11h00	SEANCE D'INFORMATION PREVENTION SANTE
Mardi 2 décembre 2025	9h30-11h00	SEANCE D'INFORMATION PREVENTION SANTE

Sensibilisations aux dépistages organisés des cancers, animées par une Conseillère Santé Prévention de la CPAM de la Somme ou une chargée en prévention du Centre Régional de Coordination Des Cancers Hauts-de-France

vendredi 10 octobre 2025	9h30-10h30	OCTOBRE ROSE SEANCE D'INFORMATION SUR LE DEPISTAGE DU CANCER DU SEIN
mardi 18 novembre 2025	9h30-11h00	SENSIBILISATION AUX DEPISTAGES ORGANISES DES CANCERS

La santé environnementale animée par une Conseillère Santé Prévention de la CPAM de la Somme

Mercredi 8 octobre 2025	14h30-16h00	LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS
-------------------------	-------------	--------------------------------

Prévention des risques en santé mentale animée par une Conseillère Santé Prévention de la CPAM de la Somme

Jeudi 27 novembre 2025	09h30-11h00	PRESERVATION DE LA SANTE MENTALE
------------------------	-------------	----------------------------------

La prévention du diabète animée par un diabétologue, une pédicure-podologue et une diététicienne

Mercredi 12 novembre 2025	10h00-11h00	JOURNEE MONDIALE DU DIABETE CONFERENCE « LE DIABETE A TRAVERS LES AGES » par le Professeur Jean Daniel Lalau, diabétologue
Jeudi 13 novembre	14h00-15h30	JOURNEE MONDIALE DU DIABETE PREVENTION DE LA SANTE DU PIED
vendredi 14 novembre 2025	9h30-11h00	JOURNEE MONDIALE DU DIABETE ALIMENTATION ET PREVENTION DU DIABETE

Les virus de l'hiver et gestes barrières animés par une diététicienne ou un diabétologue

jeudi 6 novembre 2025	10h00-11h30	VIRUS DE L'HIVER ET GESTES BARRIERES
-----------------------	-------------	--------------------------------------

La santé sexuelle animée par une sage-femme

vendredi 26 septembre 2025	10h00-11h30	JOURNEE MONDIALE DE LA CONTRACEPTION SEANCE D'INFORMATION
----------------------------	-------------	---

Vous pouvez vous positionner sur **une date par types d'ateliers** et d'animations.

L'inscription préalable est obligatoire au plus tard une semaine avec chaque animation par mail (esp.cpm-somme@assurance-maladie.fr) ou au 03 22 71 17 90. **Espace Santé Prévention, 1 Bd du port, 8 0000 Amiens.**