



► PARCOURS PRÉVENTION

J'aide un proche... tout en préservant ma santé !

Rendez-vous en visioconférence

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.
Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

PROGRAMME

Accompagner un proche dépendant du fait de l'âge, d'une maladie ou d'un handicap, fait aujourd'hui partie de votre quotidien ?

Préserver votre santé morale et/ ou physique est alors indispensable.

Depuis chez vous, à l'aide d'un smartphone, d'une tablette ou d'un ordinateur, participez à notre parcours de prévention animé par des professionnels de santé et orienté sur vos préoccupations et votre bien-être pour préserver votre capital santé.



Séance 1 Accompagner un proche, aujourd'hui dans mon quotidien

Lundi 16 juin / 9h30 à 11 h30

Qu'est-ce que la notion d'aide ? En quoi peut-elle avoir un impact sur ma santé ?

Quels sont les soutiens que je peux trouver ?

Animée par une psychologue clinicienne



Séance 2 Ma santé, c'est quoi au juste ?

Lundi 23 juin / 9h30 à 11h30

Que signifie être en bonne santé ? Etre aidant peut-il avoir un impact sur ma santé ?

Animée par une psychologue clinicienne



Séance 3 Ma santé, j'en prends soin

Lundi 30 juin / 9h30 à 11h30

Comment puis-je protéger mon équilibre pour me sentir bien ?

Quelles ressources extérieures puis-je mobiliser ?

Animée par une psychologue clinicienne

AU PROGRAMME (suite)



Séance 4 Entretien individuel sur demande (20 à 30 minutes)

A définir

Un entretien pour échanger avec le psychologue sur d'éventuelles difficultés personnelles et favoriser l'adoption des conseils donnés lors du parcours.

Animée par une psychologue clinicienne

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. La participation à l'ensemble des séances est requise



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 77 62 41 15

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 13/06/2025:

- Par courriel : camieg-prevention-normandie@camieg.org
- Par téléphone : 02 77 62 41 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur <https://www.evalandgo.com>



Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.

Flashez
le QRCode

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 77 62 41 15.

► **Rendez-vous les lundis 16,23 et 30 juin – 9h30 à 11h30**