



► PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous les lundis 1^{er} et 8 décembre à partir de 10h au
sein de la CPAM de Rouen St Sever**

Participez aux 4 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

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.

Participez à notre parcours de prévention orienté sur vos préoccupations et votre bien-être pour préserver votre capital santé.



Séance 1 Ma santé, c'est quoi au juste ?

Lundi 1^{er} décembre de 10h à 11h30

Que signifie être en bonne santé ?

Etre aidant peut-il avoir un impact sur ma santé ?

Animée par une psychologue clinicienne



Séance 2 Ma santé, j'en prends soin

Lundi 1^{er} décembre de 13h30 à 15h

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

Quelles ressources extérieures puis-je mobiliser ?

Animée par un XXX



Séance 3 Mon corps, je l'entretiens

Lundi 8 décembre de 10h à 11h30

Comment puis-je maintenir ma forme physique ?

Animée par une psychologue clinicienne

AU PROGRAMME (suite)



Séance 4 Mon corps, je le préserve

Le 8 décembre de 10h à 11h30

Quel lien existe-t-il entre fatigue morale et physique ? Quels sont les bons gestes et postures pour m'économiser ?

Animée par une psychologue clinicienne



Séance 5 Entretien individuel sur demande (20 à 30 minutes)

A définir

Un entretien pour échanger 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

RDV à partir de 9h45 à l'accueil de la CPAM de Rouen St Sever – Un Chargé de Projets Prévention viendra vous accueillir

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



► 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 03/12/2025 :

- 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 QR-Code ci-contre

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



► 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 1^{er} et 8 décembre à 9h45 à l'accueil de la CPAM de Rouen St Sever