

INFORMATIONS PRATIQUES

► Partenaires



► Modalités pratiques de participation

Si vous souhaitez **participer à la réunion d'introduction en visioconférence interactive**, il est nécessaire de **vous y inscrire**. A l'issue de celle-ci, vous serez libre de suivre **l'ensemble des séances de l'atelier**. **Les modalités** précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées **à la suite de votre inscription**.

► Renseignements et inscriptions avant le 27 septembre.

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre **boîte vocale prévention au 02 34 28 22 11**.

Les inscriptions sont possibles par courriel : camieg-prevention-cvl@camieg.org,
téléphone : 02 34 28 22 11 / 06 47 15 37 75.



Prévention Santé



► Parcours de prévention en visioconférence

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

camieg.fr



Antenne Camieg Centre Val de Loire
35 avenue de Paris 45000 ORLEANS



camieg-prevention-cvl@camieg.org



02 34 28 22 11 (répondeur Prévention)

Camieg

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

PARCOURS DE PRÉVENTION

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

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

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**.

Cet atelier vous permettra de :

- ▶ **Recueillir des conseils pratiques pour préserver votre propre santé**
- ▶ **Partager votre expérience**

PROGRAMME

▶ Réunion d'introduction en visioconférence :

Accompagner un proche, aujourd'hui dans mon quotidien.

Lundi 3 octobre 2022 de 18h à 20h

Animée par un(e) psychologue

Durée : 2 h

- 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 ?

Atelier en visioconférence

▶ Séance 1 : Ma santé, C'est quoi au juste ?

Lundi 10 octobre 2022 de 18h à 19h30

Animée par un(e) psychologue

Durée : 1 h 30

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

▶ Séance 2 : Ma santé, j'en prends soin

Lundi 17 octobre 2022 de 18h à 19h30

Animée par un(e) psychologue

Durée : 1 h 30

- Comment puis-je protéger mon équilibre pour me sentir bien ?
- Quelles ressources extérieures puis-je mobiliser ?

▶ Séance 3 en individuel : Mon corps, je l'entretiens

Entre le 7 et le 10 novembre 2022 – date et horaire à confirmer

Animée par un(e) Enseignant(e) en Activité Physique Adaptée

Durée : 45 minutes par participant

- Comment puis-je maintenir ma forme physique ?

▶ Séance 4 : Mon corps, je le préserve

Lundi 14 novembre 2022 de 18h à 19h30

Animée par un(e) ergothérapeute

Durée : 1 h 30

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

▶ Entretien individuel - sur demande

Lundi 21 novembre 2022 - horaires à confirmer

Réalisé par la psychologue

Durée : 30 à 45 minutes par participant

Un entretien personnalisé pour échanger **individuellement** sur d'éventuelles problématiques rencontrées et favoriser l'adoption des conseils prodigués durant les séances collectives.