

Beaucoup d'entre nous ont connu de loin ou de près la COVID-19.

Certains étaient malades, voire très malades, d'autres ont malheureusement perdu quelqu'un de plus ou moins proche. Pour une partie des personnes touchées les symptômes se prolongent après la maladie et chacun a pu être affecté par le bouleversement de nos modes de vie. Avec l'arrivée des vaccins, le retour à une vie plus normale s'est aussi opéré.

Pour autant, comment vivre avec tout ça, comment se reconstruire, à qui en parler ?

Comment vivre avec ça, comment se reconstruire, à qui en parler ?

Des thématiques complémentaires

Cet atelier de prévention vous propose d'aborder différentes conséquences de la Covid-19 sur votre bien-être avec des professionnels de santé à votre écoute (psychologue, sophrologue, éducateur en activité physique adaptée).

La convivialité d'un groupe

Venez intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges en toute bienveillance !



INFORMATIONS PRATIQUES

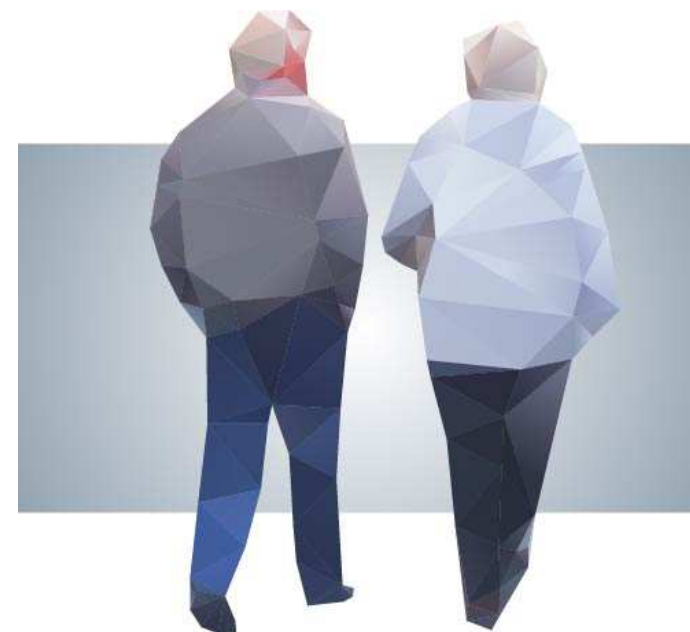
▣ Infos pratiques

Les modalités précises de connexion pour rejoindre les séances vous seront communiquées à la suite de votre inscription.

L'équipe de la Camieg sera disponible pour vous accompagner sur ce point.



Prévention Santé



▣ Atelier prévention

Covid-19, et après ?



Antenne Camieg Grand Est

38 rue des cinq piquets
54000 NANCY



Camieg-prevention-grandest@camieg.org



03 55 66 06 15 (Répondeur)

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



Un atelier en 7 séances
à la carte

AU PROGRAMME

▶ Séance introductive (obligatoire)

Animée par un psychologue

Mercredi 1^{er} mars de 9h30 à 11h30

Exprimer son vécu, son ressenti, mettre en commun les témoignages...

▶ Séance 2

Animée par un psychologue

Mercredi 8 mars de 9h30 à 11h30

Découvrir et expérimenter des techniques d'amélioration de la **santé psychique**

▶ Séance 3

Animée par une éducatrice sportive

Mercredi 15 mars de 10h00 à 12h00

Activité physique pour une reprise progressive

▶ Séance 4

Animé par un psychologue

Mercredi 22 mars de 9h30 à 11h30

Poursuite des échanges favorisant l'émergence et la gestion des ressentis de chacun (stress, angoisse, isolement...)

▶ Séance 5

Animé par une sophrologue

Mercredi 29 mars de 09h30 à 11h30

Pratiquer des exercices de **détente et relaxation**

▶ Séance 6

Animée par un neuropsychologue

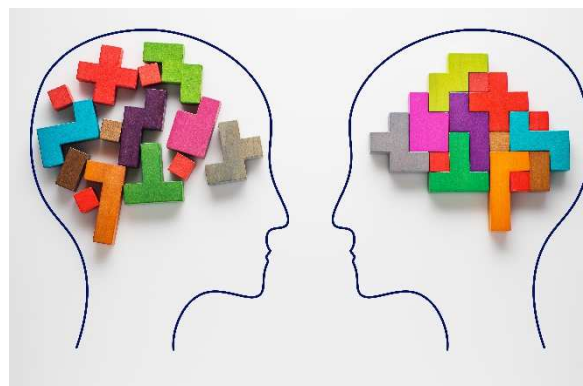
Mercredi 5 avril de 10h00 à 12h00

Mémoire et concentration : Comprendre le fonctionnement cognitif et développer des techniques de stimulation.

▶ Entretien individuel avec le psychologue

Mercredi 12 avril (horaires à définir)

En matinée (Optionnel)



INSCRIPTIONS


 Par internet

- Flashez le QR code suivant avec votre smartphone :



Ou par email :

camieg-prevention-grandest@camieg.org

 Par téléphone

03 55 66 06 15 (répondeur)