

► Modalités pratiques de participation

Si vous souhaitez participer à la réunion de présentation du **lundi 6 mars de 10h à 12h en visioconférence**, 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.

L'ensemble du programme est organisé en visio-conférence interactive. La participation à l'ensemble des séances 1 à 4 est requise.

Vous pouvez participer tout en restant chez vous. Pour cela, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visio-conférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. Le/la chargé(e) de projet prévention CAMIEG sera disponible pour vous accompagner sur ce point.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 55 66 06 15.

Les inscriptions sont possibles par courriel camieg-prevention-grandest@camieg.org, téléphone (numéro ci-dessus)

ou en ligne sur

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3cCU5N28IOTcIQUE%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMIQTk%3D>

ou en flashant le QR code ci-dessous



 **Antenne Camieg Grand Est**
38, rue des cinq Piquets

 Camieg-prevention-grandest@camieg.org

 **03 55 66 06 15 (répondeur Prévention)**

Camieg



► Parcours de prévention en visioconférence

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

camieg.fr

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 votre quotidien ?

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

Ce parcours vous permettra de :

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

PROGRAMME en visioconférence

▶ Réunion de présentation

Accompagner un proche, aujourd'hui dans mon quotidien.

Lundi 6 mars de 10h à 12h

Réunion animée par Marie PAGLIA, consultante en relations humaines

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 ?

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

Lundi 13 mars de 10h à 12h

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 20 mars de 10h à 12h

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

Quelles ressources extérieures puis-je mobiliser ?

▶ Séance 3 : Mon corps, je le préserve

Lundi 27 mars de 10h à 12h

Quel lien existe-t-il entre fatigue morale et physique ?

Quels sont les bons gestes et postures pour m'économiser ?

▶ Séance 4 en individuel (25 minutes) : Mon corps, je l'entretiens

Lundi 3 avril matin (créneau individuel à définir)

Comment puis-je maintenir ma forme physique ?

▶ Entretien individuel optionnel (20 à 30 minutes)

Mercredi 12 avril matin (créneau individuel à définir)

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

