

### ► 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

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 05 81 91 65 15.

Les inscriptions sont possibles par courriel, téléphone ou en ligne, jusqu'au 6 septembre 2022, sur :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3cCU5N28IOUIQI%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMIQTk%3D>



### ► Parcours de prévention en visioconférence

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

camieg.fr



Antenne Camieg Occitanie  
12 place Saint Etienne 31000 Toulouse



camieg-prevention-occitanie@camieg.org



05 81 91 65 15 (répondeur Prévention)

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 votre 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 19 septembre 2022 à 14h

Réunion animée par une 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 26 septembre 2022 à 14h

Séance animée par une 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 3 octobre 2022 à 14h

Séance animée par une 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

A compter du vendredi 7 octobre 2022, sur RDV.

Séance animée par un enseignant en activité physique adaptée

Durée : 45 minutes

Comment puis-je maintenir ma forme physique ?

#### ▶ Séance 4 : Mon corps, je le préserve

Lundi 17 octobre 2022 à 14h

Séance animée par une 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 ?

#### ▶ Séance 5 optionnelle : Entretien individuel

Sur RDV

Séance animée par une psychologue

Durée : 20 à 30 minutes

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