

L'atelier PAPH-SITTER, c'est quoi ?

Papy-Sitter, c'est...

Un atelier innovant ! L'atelier Papy-Sitter vous apporte des repères et des conseils pratiques pour accompagner l'évolution de vos petits-enfants en toute confiance.

Il vous délivre des clés utiles pour maintenir toute votre vitalité afin de garantir votre garde de petits-enfants en toute sérénité.

Papy-Sitter, pour qui ?

L'atelier Papy-Sitter s'adresse aux grands-parents (hommes et femmes dès 55 ans) en garde de leurs petits-enfants et ce, de manière ponctuelle ou régulière.

Papy-Sitter, comment ?

Atelier composé de 5 séances et animé par des spécialistes (psychomotricienne et pompiers/ Croix-Rouge française), l'atelier Papy-Sitter s'appuie sur une approche globale et positive de la santé. Basé sur les échanges, les expériences de chacun, il apporte des conseils pour préserver votre santé et vous éclaire pour une garde de vos petits-enfants en toute sécurité face aux accidents de la vie courante.

Papy-Sitter, pourquoi ?

Les accidents de la vie courante représentent une des premières causes de mortalité chez les jeunes enfants.

Garder des jeunes-enfants induit une énergie et une vigilance à tous les instants. L'atelier vous accompagne dans cette démarche en panachant théorie et exercices pratiques.

Rejoignez-nous

Prendre soin de
vous et de vos
petits-enfants



Prévention Santé



▣ Invitation à destination des grands-parents

Papy-sitter

Un atelier original organisé par la Camieg PACA
et la CMCAS Marseille

camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



Etre grands-parents en garde d'enfants... des repères clés :

Vous désirez avoir des repères pour maintenir, en tant que grands-parents, votre santé et votre énergie ? Vous gardez vos petits-enfants et vous souhaitez mieux connaître leurs évolutions psychomotrices selon leurs âges pour adapter au mieux vos comportements ? Vous souhaitez mieux connaître les risques domestiques potentiels pouvant être encourus par des enfants en bas-âge et profiter de conseils ? Vous aimeriez être conforté, rassuré...pour une garde en toute sérénité ?

L'atelier PAPY-SITTER (également destiné aux MAMIE-SITTER) est fait pour vous, alors rejoignez-nous



► Séance 1 « Grands-parents : gardez la forme ! »

➤ Vendredi 3 mars, de 10h00 à 11h30

- Présentation de l'atelier et du groupe
- Comment prendre soin de sa santé ?
- Qu'est-ce qu'être grands-parents ?
- Garder ses petits-enfants, est-ce bon pour la santé ?

► Séance 2 & séance 3 « Pour une garde de ses petits-enfants en toute sécurité »

➤ Vendredi 10 mars et vendredi 17 mars, de 10h00 à 11h30

- Identifier les différents stades d'éveil des enfants de 0 à 8 ans
- Connaître les dangers domestiques potentiels des petits-enfants selon leur développement
- Appréhender et adopter les conduites et gestes simples pour protéger ses petits-enfants des dangers lors de la garde

► Séance 4 « Je garde mes petits-enfants et je prends soin de moi »

➤ Vendredi 24 mars, de 10h00 à 11h30

- Favoriser le bien-être des grands-parents en garde d'enfants
- Se connaître pour mieux agir
- Pratiquer des exercices de détente, relaxation, respiration

Séances animées par une psychomotricienne

► Séance 5 « Gestes de 1^{er} secours »

➤ Vendredi 5 mai, de 10h00 à 11h30

- Savoir effectuer les gestes de 1^{er} secours sur des enfants
- Connaître les conduites à tenir en cas d'urgence dans l'attente des secours

Séance animée par les professionnels de secourisme

INFORMATIONS PRATIQUES ET INSCRIPTIONS

➔ S'inscrire à l'atelier implique une présence à chaque séance.

➔ Lieu de l'action

CMCAS Marseille

Espace El Marsa - 155 rue du Dirigeable - 13400 AUBAGNE

⇒ Stationnement possible seulement sur place numérotée, non rattachée à une structure (Direction « Aubagne – Zone des Paluds »)

⇒ Arrêt de bus à proximité (Bus 1 et 11 – arrêt « le dirigeable »)

@ camieg-prevention-paca@camieg.org

☎ 04.86.67.15.15 (Répondeur téléphonique Service Prévention)