

INFORMATIONS PRATIQUES

▣ Modalités pratiques de participation

Toutes les séances sont organisées en **visioconférence interactive**.
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

Les inscriptions sont possibles par :

- Courriel : camieg-prevention-paca@camieg.org
- Téléphone : 04 86 67 15 15
- Lien Internet :

<https://app.urlweb.pro/s/index.php?id=JTk4biU5OW0lOTklQjA%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMlOTk%3D>

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 04 86 67 15 15.

▣ Partenaires



ACCOMPAGNEMENT et RÉPIT des AIDANTS



Prévention Santé



▣ Parcours de prévention en visioconférence

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

camieg.fr



Antenne Camieg PACA



camieg-prevention-paca@camieg.org



04 86 67 15 15 (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 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

Toutes les séances seront animées par les professionnels de santé de l'association Accompagnement et Répit des Aidants

www.araassociation.fr -  araassociation06@gmail.com -  06 17 85 88 34

▶ Réunion d'introduction en visioconférence :
Accompagner un proche, aujourd'hui dans mon quotidien

Jeudi 29 septembre de 13h30 à 15h

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 ?

Réunion animée par une psychologue et une infirmière

Atelier en visioconférence

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

Vendredi 7 octobre de 13h30 à 15h

Que signifie être en bonne santé ?

Être aidant peut-il avoir un impact sur ma santé ?

Séance animée par une psychologue et une infirmière

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

Jeudi 13 octobre de 13h30 à 15h

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

Quelles ressources extérieures puis-je mobiliser ?

Séance animée par une psychologue et une infirmière

▶ Séance 3 : Mon corps, je le préserve

Jeudi 20 octobre de 13h30 à 15h

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

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

Séance animée par un psychomotricien

▶ Séance 4 : Mon corps, je l'entretiens

Jeudi 10 novembre de 13h30 à 15h

Comment puis-je maintenir ma forme physique ?

Séance animée par un éducateur sportif

▶ Séance 5 : Entretien individuel

En novembre, date et horaire au choix

Durée : 20 à 30 minutes

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

Séance animée par une psychologue