

▣ Atelier

# Papy sitter

## Papy Sitter, c'est quoi ?

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 de 55 à 70 ans) en garde de leurs petits-enfants et ce, de manière ponctuelle ou régulière.

## Papy Sitter, comment ?

Composé de 4 séances et animé par des spécialistes, l'atelier Papy Sitter s'appuie sur une approche globale et positive de la santé. Basé sur les échanges, les expériences de chacun, il délivre 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.

Prendre soin de  
vous et de vos  
petits-enfants

PARTENAIRE

## ▣ Infos pratiques

Cet atelier est organisé en visioconférence interactive.

**La participation à l'ensemble des séances 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 visioconférence vous seront communiquées à la suite de votre inscription.

La chargée de projet prévention Camieg sera disponible pour vous accompagner sur ce point.



Antenne Camieg Pays de la Loire  
6 rue Mercœur- 44000 Nantes



camieg-prevention-pdl@camieg.org



02 53 59 11 15 (Service Prévention)



Prévention Santé



▣ INVITATION

# Papy sitter

En visioconférence

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



## ATELIER PAPY SITTER

### 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(e), rassuré(e)...pour une garde en toute sérénité ?

### Participez à l'atelier Papy Sitter !



L'atelier Papy Sitter s'articule en 4 séances complémentaires.

Chaque séance dure d'1h30 à 2 heures et est animée par des professionnels de santé expérimentés.

Les places sont limitées à 10 personnes. Une inscription préalable est demandée. S'inscrire à l'atelier implique une présence à chaque séance.

## ATELIER PAPY SITTER

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

**Le lundi 19 septembre, de 10h à 12h**

- *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 animée par une psychomotricienne**

### ► Séances 2 & 3 : « Pour une garde de ses petits-enfants en toute sécurité »

**Les lundis 26 septembre et 3 octobre, de  
10h à 11h30**

- *Quels sont les stades d'éveil et de développement de l'enfant de 0 à 8 ans ?*
- *Les accidents de la vie courante, c'est quoi ?*
- *Comment prévenir ces risques pour les petits-enfants ?*

**Séances animées par une psychomotricienne**

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

**Le lundi 10 octobre, de 10h à 11h30**

- *Comment s'écouter, prendre soin de soi et prendre du recul ?*
- *Découverte de techniques de relaxation.*

**Séance animée par une sophrologue**

► Atelier Papy Sitter

## INSCRIPTION



Par QR code



Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code



Par courriel

[camieg-prevention-pdl@camieg.org](mailto:camieg-prevention-pdl@camieg.org)



Par téléphone

02 53 59 11 15

**Clôture des inscriptions  
le lundi 12 septembre**

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : [dpo@camieg.org](mailto:dpo@camieg.org) ou via la messagerie de votre compte Ameli.