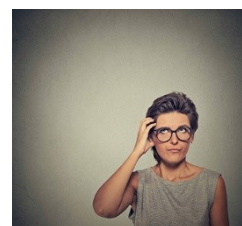


**CAMIEG**  
**ÎLE-DE-FRANCE**  
(siège) 11 rue de Rosny  
93100 MONTREUIL-SOUS-BOIS  
01 77 93 14 18  
camieg-prevention-idf@camieg.org

► Invitation : Atelier participatif en visioconférence interactive :  
**A LA MAISON, COMMENT ME SENTIR MIEUX ?**  
**LES 18, 23 ET 25 NOVEMBRE 2020.**

Madame, Monsieur,

Nous traversons une crise sanitaire qui implique à nouveau une situation inédite de confinement. Notre quotidien et nos habitudes de vie sont de nouveau modifiés. Cette situation, ainsi que la distanciation sociale qui perdure, peuvent avoir impacté notre bien-être psychique en créant du stress, de l'anxiété ou encore des troubles du sommeil...



C'est pourquoi la Camieg vous invite à participer à 3 séances collectives en visioconférence interactive, depuis chez vous, pour vous aider à réduire les conséquences négatives de la période que nous vivons. Animées à distance par des professionnels de santé (psychologues, professeurs d'activité physique et relaxologues), ces séances vous proposeront des conseils et exercices pratiques pour appréhender avec plus de sérénité cette période. Vous pourrez également bénéficier, si vous le souhaitez, d'un entretien individuel pour faire le point sur votre vécu personnel et faciliter l'adoption des conseils prodigués.

Vous souhaitez participer à l'action « **A la maison, comment me sentir mieux ?** » [Vous retrouverez les dates, horaires et informations pratiques au verso de ce courrier.](#)

Si vous êtes intéressé(e), merci de confirmer votre participation en vous inscrivant en ligne sur <https://app.evalandgo.com/s/?id=JTk3cCU5N28IOUHQUM=&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk=> ou en flashant le QR code au verso de ce courrier. Les inscriptions sont également possibles par téléphone ou mail (nombre de places limité à 8 participants – inscriptions prises par ordre d'arrivée)

Dans l'attente de vous y retrouver, nous vous prions d'agréer, Monsieur, l'expression de notre considération.

Audrey BIDAL  
Responsable de l'antenne Ile-de-France.

## « A la maison, comment me sentir mieux ? »

### PROGRAMME :

**Séance 1** : Stress, angoisses, anxiétés... les reconnaître et y faire face.

**Mercredi 18 Novembre 2020 de 14h00 à 15h30**

La période de confinement a des répercussions sur mon bien-être psychique et/ou physique ?

Comment identifier les signes de stress et d'anxiété ?

Quels sont les liens existants entre sommeil, stress, angoisses et fatigue ?

Quelles sont les moyens pour gérer mes émotions, et maintenir mon bien-être ?

**Séance 2** : Comment pratiquer de l'activité physique à domicile ?

**Lundi 23 Novembre 2020 de 14h00 à 15h30**

Comment lutter contre la sédentarité pendant le confinement ?

Quels types d'exercices d'activités physiques est-ce que je peux pratiquer chez moi ? Et comment ?

**Séance 3** : Les bienfaits de la relaxation.

**Mercredi 25 Novembre 2020 de 14h00 à 15h30**

Qu'est-ce-que la relaxation ?

Comment et pourquoi pratiquer la relaxation au quotidien ?

*Animées par Mme Amandine PASERO, psychologue, professeur de yoga et relaxologue.*

En complément de ces séances collectives, un entretien individuel personnalisé avec Mme PASERO, psychologue, professeur de yoga et relaxologue vous est proposé le **Lundi 30 novembre** après-midi, pour échanger individuellement sur d'éventuelles problématiques rencontrées et favoriser l'adoption des conseils prodigués durant les séances collectives. Les inscriptions seront prises après la première séance.

### Informations pratiques :

Ces ateliers sont organisés en visio-conférence interactive. La participation à l'ensemble des séances 1 à 3 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.

### Renseignements et inscriptions

Renseignements :

Alexandre LAURENT, chargée de projets prévention au sein de l'antenne IDF Camieg :

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

Inscriptions en cliquant sur le lien :

<https://app.evalandgo.com/s/?id=JTk3cCU5N28IOTclQUE=&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk=>,

en flashant le QR Code ci-dessous, par courriel ou téléphone.



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

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.