

## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► 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 **01 77 93 14 18**.

Les inscriptions sont possibles par courriel [camieg-prevention-idf@camieg.org](mailto:camieg-prevention-idf@camieg.org) ou directement en ligne en suivant le lien ci-dessous : <https://app.urlweb.pro/s/index.php?a=JTk2ayU5M2gIOUMIQTk=&id=JTk3cCU5N28IOUIIQUM=>  
Attention, le nombre de places est limité. Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée.



## Prévention Santé



### ► Parcours de prévention en visioconférence

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

[camieg.fr](http://camieg.fr)



Antenne Camieg IDF



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



01 77 93 14 18 (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

### ▶ Réunion d'introduction en visioconférence :

Accompagner un proche, aujourd'hui dans mon quotidien.

**Mardi 04/05/2021** – de 08h00 à 10h00

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 ?

**Mardi 11/05/2021** – Groupe A de 08h00 à 09h30 ou Groupe B de 13h00 à 14h30

Durée : 1h30 animée par une psychologue

Que signifie être en bonne santé ?

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

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

**Mardi 18/05/2021** – Groupe A de 08h00 à 09h30 ou Groupe B de 13h00 à 14h30

Durée : 1h30 animée par une psychologue

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

Quelles ressources extérieures puis-je mobiliser ?

#### ▶ Séance 3 : Mon corps, je le préserve

**Mardi 25/05/2021** – Groupe A de 08h00 à 09h30 ou Groupe B de 13h00 à 14h30

Durée : 1h30 animée par une ergothérapeute

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

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

#### ▶ Séance 4 en individuel: Mon corps, je l'entretiens

Les matins des **Mardi 01/06/2021, Mercredi 02/06/2021 et jeudi 03/06/2021** (Matin)

Durée : 30 à 45 minutes animée par une enseignante en activité physique adaptée

Comment puis-je maintenir ma forme physique ?

#### ▶ Séance 5 : Entretien individuel (facultatif)

**Mardi 08/06/2021** – horaires à définir

Durée : 20 à 30 minutes

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