

INFORMATIONS PRATIQUES

► Modalités pratiques de participation

Si vous souhaitez participer à la réunion de présentation 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.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 55 66 06 15

Les inscriptions sont possibles par courriel camieg-prevention-grandest@camieg.org téléphone 03 55 66 06 15 ou en ligne sur <https://app.evalandgo.com/s/index.php?a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk=&id=JTk3cCU5N28IOtdIQUE=>

En visioconférence interactive (lien internet communiqué après inscription)



Prévention Santé



► Parcours de prévention

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

camieg.fr



Antenne Camieg Grand Est



Camieg-prevention-grandest@camieg.org



03 55 66 06 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 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 de présentation

Accompagner un proche, aujourd'hui dans mon quotidien.

Le 19/01/21 – de 14h30 à 16h30

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 ?

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

Le 26/01/21 – de 14h30 à 16h

Que signifie être en bonne santé ?
Être aidant peut-il avoir un impact sur ma santé ?

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

Le 02/02/2021 – de 14h30 à 16h

Identifier ses besoins pour préserver son équilibre (physique, psychique et social)
Identifier des moyens pour y répondre

▶ Séance 3: Mon corps, je le préserve

Le 09/02/21 – de 14h30 à 16h

Prendre soin de son corps et de son dos au quotidien
Faire le lien entre fatigue physique et mentale

▶ Séance 4 : Mon corps, je l'entretiens

Le 16/02/21 – de 14h30 à 16h

Se sensibiliser à l'importance de l'activité physique régulière
S'initier à des exercices d'étirements et de renforcement musculaire à pratiquer chez soi

▶ Séance 5 optionnelle : Entretien individuel d'accompagnement

Horaires à définir le 18/02/21

- Echanger de manière individuelle sur son rôle d'aidant et ses impacts sur sa santé.
- Identifier les partenaires locaux (interlocuteurs du proche aidant et structures locales).

