

INFORMATIONS PRATIQUES

► Partenaires



► Modalités pratiques de participation

Gratuit, ouvert à tout public.

Salle Marcel Paul, 30 rue des Etats-Unis 36000 CHATEAUROUX.

Un parking gratuit est à votre disposition sur place.

Si vous souhaitez **participer à la réunion d'introduction**, il est nécessaire de **vous y inscrire**. A l'issue de celle-ci, vous serez libre de suivre **l'ensemble des séances du parcours**.

La chargée de projets prévention de la Camieg réalisera **la prise de rendez-vous pour les séances individuelles après le début du parcours**.

► Renseignements et inscriptions jusqu'au 05/01/2024.

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre **boîte vocale prévention au 02 34 28 22 11**.

Les inscriptions sont possibles par courriel : camieg-prevention-cvl@camieg.org,
téléphone : 02 34 28 22 11 / 06 25 90 85 87.



Antenne Camieg Centre Val de Loire
35 avenue de Paris 45000 ORLEANS



camieg-prevention-cvl@camieg.org



02 34 28 22 11 (répondeur Prévention)

Camieg



Prévention Santé



► Parcours de prévention

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

camieg.fr

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 **vos** 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**.

Ce parcours vous permettra de :

- ▶ **Recueillir des conseils pratiques pour préserver votre propre santé**
- ▶ **Partager votre expérience**

PROGRAMME

▶ Réunion d'introduction :

Accompagner un proche, aujourd'hui dans mon quotidien.

Le lundi 18 décembre 2023 de 14h à 16h

Animée par un **psychologue**

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 ?

Parcours de prévention santé

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

Lundi 15 janvier 2023 de 14h à 15h30

Animée par un **psychologue**

Durée : 1 h 30

Que signifie être en bonne santé ?

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

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

Jeudi 25 janvier 2024 de 14h à 15h30

Animée par un **psychologue**

Durée : 1 h 30

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

Quelles ressources extérieures puis-je mobiliser ?

▶ Séance 3 en individuel : Mon corps, je l'entretiens

Mardi 13 février 2024 – créneau horaire à confirmer

Animée par un **Enseignant en Activité Physique Adaptée**

Durée : 30 minutes par participant

Comment puis-je maintenir ma forme physique ?

▶ Séance 4 : Mon corps, je le préserve

Lundi 19 février 2024 de 14h à 15h30

Animée par une **ergothérapeute**

Durée : 1 h 30

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

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

▶ Entretien individuel - sur demande

Vendredis 1^{er} ou 8 mars 2024 en matinée - horaires à confirmer

Réalisé par le **psychologue**

Durée : 30 minutes par participant

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