



© Camieg

SOLIDARITÉ

## Camieg prévention : Parcours de prévention sur la santé des aidants

« 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 ?

Publié le 29 décembre 2023



### Programme

PDF - 358.17 Ko

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

Gratuit, ouvert à tous

Inscriptions jusqu'au 5 janvier 2024 inclus

Salle Marcel Paul  
30 rue des États-Unis  
36000 CHÂTEAURoux  
Parking gratuit à disposition

## PROGRAMME

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

Lundi 15 janvier 2024 de 14h à 15h30 animée par un psychologue

Durée : 1h30

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

URL de la page : <https://www.indre.fr/fr/actualites/camieg-prevention-parcours-de-prevention-sur-la-sante-des-aidants>

Durée : 1h30

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 animée par un enseignant en Activité Physique Adaptée

Mardi 13 février 2024 – créneau horaire à confirmer

Durée : 30 minutes par participant

Comment puis-je maintenir ma forme physique ?

Séance 4 : Mon corps, je le préserve animée par une ergothérapeute

Lundi 19 février 2024 de 14h à 15h30

Durée : 1h30

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

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

Entretien individuel : sur demande réalisé par un psychologue

Vendredis 1er ou 8 mars 2024 en matinée – horaires à confirmer

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

Renseignements et inscriptions jusqu'au 5 janvier 2024 inclus :

Téléphone : 02 34 28 22 11 ou 06 25 90 85 87

Boîte vocale prévention : 02 34 28 22 11

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

Adresse antenne Camieg Centre-Val de Loire :

35 avenue de Paris

45 000 ORLÉANS



**DÉPARTEMENT DE L'INDRE**

Place de la Victoire et des Alliés CS20639

36020 Châteauroux

Lundi au Vendredi : 8h30 à 12h30 - 14h à 17h30

02 54 27 34 36