

Beaucoup d'entre nous ont connu de loin ou de près la COVID-19.

Certains étaient malades, voire très malades, d'autres ont malheureusement perdu quelqu'un de plus ou moins proche. Pour une partie des personnes touchées les symptômes se prolongent après la maladie et chacun a pu être affecté par le bouleversement de nos modes de vie. Avec l'arrivée des vaccins, le retour à une vie plus normale s'est aussi opéré.

Pour autant, comment vivre avec tout ça, comment se reconstruire, à qui en parler ?

Comment vivre avec ça, comment se reconstruire, à qui en parler ?

Des thématiques complémentaires

Cet atelier de prévention vous propose d'aborder différentes conséquences de la Covid-19 sur votre bien-être avec des professionnels de santé à votre écoute (psychologue, sophrologue, éducateur en activité physique adaptée).

La convivialité d'un groupe

Venez intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges en toute bienveillance !



INFORMATIONS PRATIQUES

► Partenaires



► Infos pratiques

Pour l'atelier en présentiel :

L'ensemble des séances se tiendront au complexe sportif et de loisirs de la CMCAS de Mulhouse,

8 chemin de Brunstatt
68170 Rixheim

Pour l'atelier en visioconférence interactive :

Les modalités précises de connexion pour rejoindre les séances vous seront communiquées à la suite de votre inscription.

L'équipe de la Camieg sera disponible pour vous accompagner sur ce point.



Antenne Camieg Grand Est

38 rue des cinq piquets
54000 NANCY



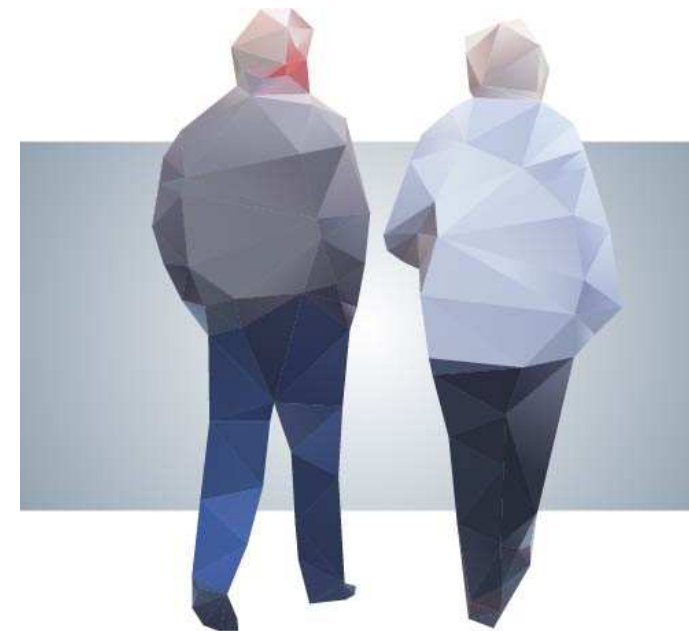
Camieg-prevention-grandest@camieg.org



03 55 66 06 15 (Répondeur)



Prévention Santé



► Atelier prévention

Covid-19, et après ?

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



Un atelier en présentiel

AU PROGRAMME

▶ Séance introductive (obligatoire)

Lundi 7 novembre de 10h à 12h30

Exprimer son vécu, son ressenti, mettre en commun les témoignages...

▶ Séance 2

Jeudi 10 novembre de 10h à 12h30

Découvrir et expérimenter des techniques d'amélioration de la **santé psychique**

▶ Séance 3

Mardi 15 novembre de 10h à 11h30

Pratiquer des exercices de **détente et relaxation**

▶ Séance 4

Vendredi 18 novembre de 10h à 12h

Faire le point sur les conséquences du Covid-19 sur la **mémoire et la concentration**

▶ Séance 5

Lundi 21 novembre de 10h à 12h

Activité physique pour une reprise progressive

▶ Entretien individuel avec le psychologue

Mercredi 23 novembre (horaires à définir)

En matinée (Optionnel)

Un atelier en visioconférence interactive

▶ Séance introductive (obligatoire)

Vendredi 25 novembre de 10h à 12h

▶ Séance 2

Mardi 29 novembre de 10h à 11h30

Détente et relaxation

▶ Séance 3

Vendredi 2 décembre de 10h à 12h00

Santé psychique

▶ Séance 4

Lundi 5 décembre de 10h à 12h

Mémoire et concentration

▶ Séance 5

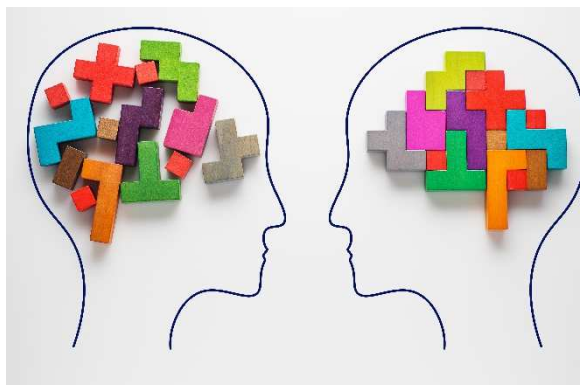
Jeudi 8 décembre de 10h à 11h30

Activité physique

▶ Entretien individuel avec le psychologue

Vendredi 9 décembre (horaires à définir)

En matinée (Optionnel)



INSCRIPTIONS

📄 Par internet

▶ Pour l'action en présentiel, flashez le QR code suivant avec votre smartphone :



▶ Pour l'action en visioconférence flashez le QR code suivant avec votre smartphone



(Attention les QR code sont différents !)

@ Par courriel

camieg-prevention-grandest@camieg.org

☎ Par téléphone

03 55 66 06 15 (répondeur)