



**vous accompagner**

# Covid-19 : votre vécu hier et aujourd'hui

- Pour tout comprendre de l'épidémie : participez aux ateliers collectifs en ligne



santé  
famille  
retraite  
services

Des ateliers pour avoir les réponses à toutes les questions que vous posez sur la crise sanitaire que nous venons de vivre...

- quand sortir de chez moi ?
- en quoi consistent les tests ?
- embrasser ou non mes petits-enfants ?
- le masque c'est tout le temps ou seulement à certains moments ?
- que faire si je me retrouve isolé(e) ?
- où trouver des sources d'information fiables ?
- que faire si une situation est plus à risque qu'une autre ?

## Pourquoi participer ?

✚ **Pour obtenir directement des informations fiables et vérifiées** à partir de sources officielles et gouvernementales\*, pour mieux connaître l'épidémie, son origine et son évolution, les moyens de protection, les pistes de traitement et de vaccin....

✚ **Pour poser vos questions à un animateur qualifié et formé** sur les connaissances et avancées scientifiques de l'épidémie (publications, recherches, tests de traitement...)

✚ **Pour échanger avec d'autres personnes** sur leur vécu du (dé)confinement et le vôtre...

## Comment ça se passe ?

Ce sont **des ateliers en ligne**, à réaliser à partir de chez vous avec un ordinateur ou une tablette et une bonne connexion internet (wifi ou clé 4G).



**Deux modules collectifs**



**90 minutes chacun**



**Groupe de 10 personnes maximum**

# Le programme

## Module 1 *Le confinement, pourquoi et comment ?*

- Comprendre l'évolution de l'épidémie, expliquer le confinement
- Exprimer son vécu du confinement et de la menace épidémique
- Comprendre les modes de transmission du Covid-19 et les moyens de protection sur le plan individuel et collectif

## Module 2 *La vie d'après*

- S'approprier des connaissances sur la maladie, pour mieux mesurer les facteurs de risque, en fonction de la situation
- Concilier choix individuels et santé collective, pour trouver ses propres réponses aux sollicitations de la vie de tous les jours (événements familiaux, sociaux ou amicaux, contraintes personnelles...)

**Cet atelier va vous aider à mieux vivre cette situation. Il va vous permettre d'y voir plus clair et de faire des choix plus appropriés face à l'épidémie et son évolution.**

**Pour participer aux ateliers Covid-19, inscrivez-vous sur le site de votre MSA.**

Acteur majeur de la santé publique sur les territoires ruraux, la MSA s'engage pour ses adhérents en leur proposant des actions innovantes d'éducation à la santé, une offre au plus près de leurs besoins pour renforcer leur capacité d'agir sur leur santé.

Ref. :12156 - 06/2020 - Crédit photo : fabrycs / Peter Muller - Getty/Images - CCMSA