



Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Rendez-vous du 21 avril au 5 mai 2026 - à Saint-Maurice-l'Exil

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par un professionnel spécialisé dans les thématiques abordées.

PROGRAMME



Séance 1 **Savoir et comprendre comment protéger son dos**

Mardi 21 avril 2026, de 9 h 30 à 12 h 00

Connaître les caractéristiques du dos, comprendre les maux du dos : les rachialgies ?

Identifier les bienfaits de l'activité physique

Animée par une ergothérapeute



Séance 2 **Savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos**

Mardi 28 avril 2026, de 9 h 30 à 12 h 00

Identifier les gestes et postures à risque pour le dos

Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos

Connaître les aménagements de l'environnement et aides techniques

Mise en situation de la vie quotidienne

Animée par une ergothérapeute



Séance 3 **Savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos**

Mardi 5 mai 2026, de 9 h 30 à 12 h 30

Mises en situation de la vie quotidienne :

- S'initier aux gestes et postures de protection du dos.
- Utiliser les aides techniques et conseils d'aménagement de l'environnement.

Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos.

Connaître les aménagements de l'environnement et aides techniques.

Animée par une ergothérapeute

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : Centre Marcel Paul, Route de la centrale 38550 Saint-Maurice-l'Exil

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 14/04/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (boîte vocale) ou au 06 30 93 36 99 (numéros uniquement dédiés aux actions de prévention)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription : <https://app.evalandgo.com/f/241573/4pwM7z9rovy2KLKZM5DBx4>
- En flashant le QRCode ci-contre

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



Flashez
le QRCode