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 le 12 Septembre à 9h30 à Aix-les-Bains

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME

ATELIER

Séance 1 Savoir et comprendre comment protéger son dos

Jeudi 12 Septembre de 9h30 à 11h30

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

Identifier les bienfaits de l'activité physique

Animée par un.e ergothérapeute

ATELIER

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

Jeudi 19 Septembre de 9h30 à 11h30

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 un.e ergothérapeute

ATELIER

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

Jeudi 26 Septembre de 9h30 à 11h30

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 un.e ergothérapeute

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

Modalités et participation

Maison des Associations – Salle 4
25 Bd des Anglais, 73100 Aix-les-Bains

PRÉSENTIEL

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

Inscriptions (avant le 05/09)

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 06 75 89 40 94 (téléphone uniquement dédié aux renseignements et inscriptions relatifs à une action de prévention)
- En ligne
  https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NGslOUQlQUE%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMlQTk%3D
- En flashant le QRCode

Flashez le QRCode

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

Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 04 27 86 49 15