Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

PARCOURS PRÉVENTION

« Equilibre & prévention des chutes »

Rendez-vous à partir du 10/09 à 9h30 - CMCAS d'Orléans

Participez aux 14 séances de notre parcours de prévention pour :

Améliorer votre équilibre, réduire le risque de chutes et préserver votre autonomie.

Ces séances collectives sont animées par une éducatrice sportive certifiée EPGV.

PROGRAMME

ATELIER

14 séances « Equilibre et prévention des chutes

A partir du mercredi 10/09/2025 de 9h30 à 10h30

Séance 1 : séance découverte

Venez découvrir les exercices pratiques, l'éducatrice sportive et la convivialité du groupe !

Séance 2 : tests individuels

Mercredi 17/09/2025 de 9h30 à 10h30

Pour une expérience adaptée à vos besoins, les tests individuels favorisent un accompagnement personnalisé tout au long du parcours.

Séances 3 à 12 : séances collectives

Pratiquez de façon hebdomadaire les exercices proposés afin de progresser.

Séance 13 : tests individuels

Mercredi 17/12/2025 de 9h30 à 10h30

Pour faire le point sur vos progrès, un bilan avant / après.

Séance 14 : séance bilan

Mercredi 07/01/2026 de 9h30 à 10h30

Séance conviviale afin de réunir l'ensemble du groupe et d'évaluer la satisfaction des participants.

Animées par une éducatrice sportive de l'EPGV 45

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

Modalités et participation

CMCA Chartres-Orléans, 7 bis rue de l'Industrie 45100 ORLEANS.
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 au 02 34 28 22 11 ou au 06 25 90 85 87.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 04/09/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-cvl@camieg.org
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur https://app.evalandgo.com/f/241576/4pwM7z9rovy2KLKZM5DBx4

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

Flashez le QRCode

Rendez-vous le mercredi 10/09/2025, à 9h30.