



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 les mercredi 7 et 14 octobre de 14h à 16h

Participez aux 2 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances sont animées par une ergothérapeute

PROGRAMME



Séance 1 Savoir et comprendre comment protéger son dos

Mercredi 7 octobre de 14h à 16h

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

Identifier les bienfaits de l'activité physique



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

Mercredi 14 octobre de 14h à 16h

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

► Modalités et participation

Il s'agit d'un parcours de prévention proposé en partenariat avec votre Slvie 4 L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.
Les séances se dérouleront 36 boulevard du 26^{ème} RI.



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question et/ou inscription, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 55 66 06 15 (répondeur téléphonique).