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 3,10,17 juin – de 10h à 12h à Evry-Courcouronnes
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

Mardi 3 juin / 10h-12h

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

Identifier les bienfaits de l'activité physique

Animée par une ergothérapeute

ATELIER

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

Mardi 10 juin / 10h-12h

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

ATELIER

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

Mardi 17 juin / 10h-12h

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

100 rue du Pelvoux, Bâtiment Olympe
91080 COURCOURONNES

PRÉSENTIEL

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

Renseignements et inscriptions .

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 23/05/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-idf@camieg.org
- Par téléphone : 01 77 93 14 18 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription sur https://www.evalandgo.com/f/241577/4pwM7z9rovy2KLKZM5DBx4

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