



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 en visioconférence

Participez aux 2 séances de notre parcours de prévention.

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

PROGRAMME



Séance 1 Savoir et comprendre comment protéger son dos

Mercredi 6 décembre de 13h30 à 15h

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

Identifier les bienfaits de l'activité physique

Animée par un ergothérapeute



Séance 2 Gestes et postures protecteurs

Mercredi 10 décembre de 13h30 à 15h

Identifier les gestes et postures à risque pour le dos

Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos

Connaître les aides techniques et aménagements possibles de l'environnement

Animée par un ergothérapeute

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. La participation à l'ensemble des séances est requise.

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



► Renseignements et inscriptions

INSCRIPTION S POSSIBLES AVANT LE 26/11/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-normandie@camieg.org
- Par téléphone : 02 77 62 41 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur <https://www.evalandgo.com>

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



*Flashez
le QRCode*

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 77 62 41 15

► **Rendez-vous les mercredis 6 et 10 décembre**