



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 10 avril - 10 h 00 à Bastia

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

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

PROGRAMME



Séance 1 **Savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos**

Vendredi 10 avril 2026, de 10 h 00 à 12 h 00

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 ergothérapeute



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

Vendredi 17 avril 2026, de 10 h 00 à 12 h 00

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 ergothérapeute

AU PROGRAMME (suite)



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

Vendredi 24 avril 2026, de 10 h 00 à 12 h 00

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 ergothérapeute

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

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 04 86 67 15 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 07/04/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-paca@camieg.org
- Par téléphone : 04 86 67 15 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre

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



Flashez
le QRCode

► Informations pratiques

Lieu : Coworking La Chapelle
6 Route de Ville - 20200 BASTIA