

Programme

Mardi 30 novembre

- 9h30 - 17h** | **Prevention cardio-vasculaire**
Les symptômes du diabète de type 2 sont discrets. On estime que de 20 à 30% des adultes diabétiques ne sont pas diagnostiqués. Évaluez votre risque de développer un diabète de type 2 et place à la pratique en venant déguster une bonne dose de vitamines que vous aurez préparé avec fierté sur notre **vélo smoothie** !
- 9h30 - 11h** | **Maintien en emploi**
Chacun d'entre nous peut faire face à des difficultés au travail du fait de son état de santé ou d'une situation de handicap. Alors que faire ? A qui en parler ? Quelles sont les solutions pour conserver mon emploi ? Venez évaluer vos connaissances et découvrir les dispositifs et les outils qui existent
- 11h - 12h30** | **Manutention manuelle**
Au travers d'une mise en situation simple et ludique, venez « tester vos postures » et échanger avec nos intervenants sur les manutentions manuelles et l'impact potentiel de ces dernières sur l'organisme. Ménageons nos articulations et en particulier notre dos.
- 14h - 15h30** | **Risques psychosociaux**
Tout en jouant, vous aborderez la définition des RPS, leurs conséquences, leurs causes, leurs facteurs de risques, mais aussi les pistes d'action de prévention.
- 15h30 - 17h** | **Risque routier**
L'alcool est l'une des premières causes de mortalité sur la route. Venez tester vos connaissances et les effets de l'alcool grâce à nos verres doseurs et nos lunettes de simulation !

Mercredi 1er décembre

- 9h30 - 11h** | **Gestes de secours**
Chaque année, de très nombreuses personnes meurent d'une crise cardiaque suite à une intervention trop tardive. Vous pouvez éviter ce drame ! Apprenez le massage cardiaque et la pose du défibrillateur sur notre mannequin, synthétique, bien entendu !
- 11h - 12h30** | **Risque routier**
L'alcool est l'une des premières causes de mortalité sur la route. Venez tester vos connaissances et les effets de l'alcool grâce à nos verres doseurs et nos lunettes de simulation !
- 14h - 15h30** | **Maintien en emploi**
Chacun d'entre nous peut faire face à des difficultés au travail du fait de son état de santé ou d'une situation de handicap. Alors que faire ? A qui en parler ? Quelles sont les solutions pour conserver mon emploi ? Venez évaluer vos connaissances et découvrir les dispositifs et les outils qui existent
- 15h30 - 17h** | **Gestes et postures**
Au travers d'une mise en situation simple et ludique, venez « tester vos postures » et échanger avec nos intervenants sur les manutentions manuelles et l'impact potentiel de ces dernières sur l'organisme. Ménageons nos articulations et en particulier notre dos.

Jeudi 2 décembre

- 9h30 - 11h** | **Prévention des TMS et sédentarité Troubles musculo-squelettiques**
Dans ces temps troublés, il est temps de réévoquer ensemble l'importance du mouvement pour l'organisme, et ce, quel que soit votre métier. Au travers d'une activité très rapide, nous pourrions échanger sur les troubles musculosquelettiques mais aussi sur l'importance du mouvement et des changements de postures au quotidien.
- 11h - 12h30** | **Maintien en emploi**
Chacun d'entre nous peut faire face à des difficultés au travail du fait de son état de santé ou d'une situation de handicap. Alors que faire ? A qui en parler ? Quelles sont les solutions pour conserver mon emploi ? Venez évaluer vos connaissances et découvrir les dispositifs et les outils qui existent
- 14h - 16h** | **Risques psychosociaux**
Tout en jouant, vous aborderez la définition des RPS, leurs conséquences, leurs causes, leurs facteurs de risques, mais aussi les pistes d'action de prévention.
- Découvrez nos e-learning !**
Gestion du stress, nutrition, sommeil, gestes et postures...