

## ACTIVITÉS POUR SEMAINES OU JOURNÉES SANTÉ/SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Voici un résumé des différents kiosques/activités/formations les plus populaires dans les semaines de santé/sécurité au travail de notre clientèle. Toutes les activités sont adaptables à la situation de votre entreprise et sont offertes en forfaits personnalisés. Contactez-nous pour obtenir une soumission gratuite sans obligation. Un rapport final et des recommandations sont remis à la suite de chacune de nos interventions.

\* Nous offrons aussi des objets promotionnels pour vos activités SST (ex. : Sacs, podomètres, crayons, bloc-notes avec trucs-santé, ...)

### ✚ ÉVALUATION DU CHOLESTÉROL ET DE LA GLYCÉMIE EN 3 MINUTES

### ✚ ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE PAR STATIONS

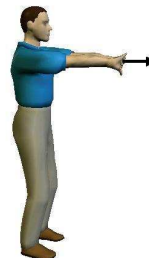
- Tension artérielle
- Capacité cardio-vasculaire
- Force musculaire
- Endurance musculaire
- Flexibilité



### ✚ MASSOTHÉRAPIE SUR CHAISE

### ✚ ATELIER SUR LES MÉTHODES DE MANUTENTION DE CHARGES

### ✚ INSTAURATION DE MICROPAUSES ÉTIREMENTS DANS L'ENTREPRISE



### ✚ KIOSQUE SUR L'HUMOUR

- ✦ STATION D'EXERCICES ET D'ÉTIREMENTS AVEC KINÉSIOLOGUES
- ✦ STATION DE DÉGUSTATION D'ALIMENTS SANTÉ ET D'INFORMATIONS AVEC NUTRITIONNISTE



- ✦ TEST DE SPIROMÉTRIE (TEST PULMONAIRE)
- ✦ KIOSQUE SUR LA PRÉVENTION DES YEUX
- ✦ ATELIER DE GESTION DU STRESS OU D'AUTO-MASSAGE
- ✦ KIOSQUE DE DOCUMENTATION GÉNÉRALE (STRESS, ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL, ERGONOMIE, TABAGISME, ACTIVITÉ PHYSIQUE, AUTO-EXAMEN DES SEINS, BLESSURES EN 'ITES', ETC.)
- ✦ COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



- ✦ CONFÉRENCES VARIÉES (DEMANDEZ-NOUS LA LISTE DÉTAILLÉE)
  - Alimentation
  - Activité physique
  - Gestion du stress/temps
  - Sommeil
  - Travail à l'ordinateur
  - Prévention des troubles musculo-squelettiques
  - Gestion de la douleur

\* Le succès de nos activités SST est dû à un facteur en particulier : **l'aspect interactif des kiosques**. Cela permet d'attirer l'attention des gens et d'avoir un haut taux de participation. Par la suite, nos professionnels peuvent aisément passer leur message de santé/sécurité aux participants. Bref, avec les activités de ISO-SANTÉ, la sensibilisation peut devenir agréable tout en étant extrêmement efficace.

En espérant avoir la chance de collaborer avec votre entreprise.

L'équipe de ISO-SANTÉ

[isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com)

**ISO-SANTÉ POUR ENTREPRISES**

**Siège social, Sherbrooke : (819) 572-1190**

**Clinique réadaptation: (819) 569-0971**

**Succursale Laval : (450) 575-3213**

[www.isosante.com](http://www.isosante.com)