

► Prévention du mal de dos **POURQUOI UN PROGRAMME DE PREVENTION ?**

Notre préoccupation... votre santé

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé, la Camieg vous propose un atelier de prévention du mal de dos dans les activités de la vie quotidienne.

Des conseils pratiques

Lors des trois séances de cet atelier, vous pourrez partager votre expérience, améliorer vos connaissances et acquérir des compétences pratiques pour protéger votre dos au quotidien.

La convivialité d'un groupe

« Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos ! » vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



INFORMATIONS PRATIQUES

► Infos pratiques

Hôtel Kyriad Angers Ouest Beaucouzé
8 avenue Aliénor d'Aquitaine
49070 BEAUCOUZE

Bus : Ligne 4 :
Arrêt « Centre commercial Molière »



Google maps 2023



Antenne Camieg Pays de la Loire
6 rue Mercœur



camieg-prevention-pdl@camieg.org



02 53 59 11 15 (Service Prévention)



Prévention Santé



► Atelier prévention

**Il n'est jamais trop tard
pour préserver son dos !**

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos !

Un programme basé sur des apports de connaissances et mises en pratiques pour vous permettre d'optimiser votre capital-santé.

AU PROGRAMME

▶ Séance 1 : « Savoir et comprendre pour protéger son dos »

▶ Mardi 16 janvier de 10h à 12h

Connaître les caractéristiques du dos
Comprendre les maux du dos : les rachialgies ?
Identifier les bienfaits de l'activité physique

▶ Séance 2 : « Savoir-faire pour protéger son dos »

▶ Mardi 23 janvier de 10h à 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

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos !

▶ Séance 3 : « Savoir-être pour protéger son dos »

▶ Mardi 30 janvier de 10h à 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

Atelier animé par un kinésithérapeute



▶ Atelier prévention INSCRIPTIONS



Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code

@ Par courriel

camieg-prevention-pdl@camieg.org

☎ Par téléphone

02 53 59 11 15 (messagerie vocale)

Clôture des inscriptions le mardi 9 janvier

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : dpo@camieg.org