

► Prévention du mal de dos

POURQUOI UN PARCOURS DE PRÉVENTION ?

Notre préoccupation... votre santé

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

Des conseils pratiques

Lors des **3 séances** de ce parcours, vous pourrez :

- partager votre expérience,
- améliorer vos connaissances,
- 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

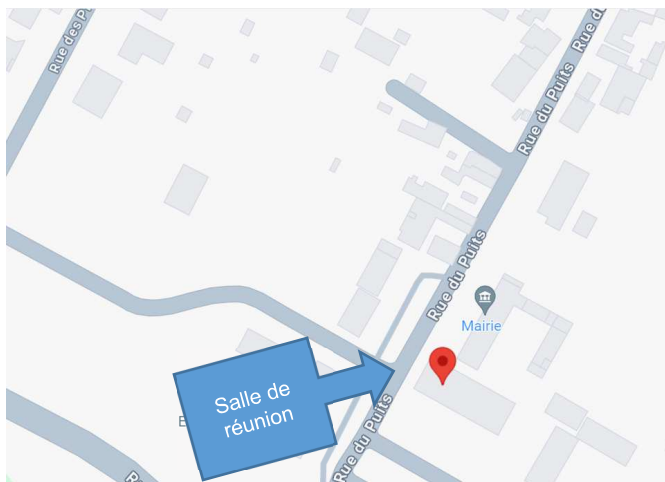
► Partenaires



► Infos pratiques

Gratuit et ouvert à tous dans la limite des places disponibles.

Salle Maurice BIRAUD, 21 Rue de l'Espace de l'Ocre
45500 SAINT MARTIN SUR OCRE.



Google Maps - ©2022 Google



Antenne Camieg Centre Val de Loire
35 avenue de Paris 45000 ORLEANS



camieg-prevention-cvl@camieg.org



02 34 28 22 11 (Service Prévention)



Prévention Santé



► Parcours de 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 parcours 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 14/05/2024 de 14h à 16h

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

Animé par un(e) ergothérapeute

► Séance 2

« **Savoir-faire pour protéger son dos** »

► Mardi 21/05/2024 de 14h à 16h

- 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.

Animé par un(e) ergothérapeute

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

► Séance 3

« **Savoir-être pour protéger son dos** »

► Mardi 28/05/2024 de 14h à 16h30

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.

Animé par un(e) ergothérapeute



► Parcours de prévention

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

BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom.....

Prénom.....

N° de Sécurité Sociale

Adresse

.....


Courriel.....

Téléphone

Nombre de participant(s) : 1 2

Coupon à renvoyer avant le 07/05/2024

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

 Par courrier


Camieg Antenne Centre Val de Loire

35 avenue de Paris

45000 ORLEANS

 Par courriel

camieg-prevention-cvl@camieg.org

 Par téléphone

02 34 28 22 11 (boîte vocale)