

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR PRÉSERVER SON DOS !

Atelier prévention du 30 mai au 20 juin

Programme :

Séance 1 « Savoir et comprendre pour protéger son dos »

Jeudi 30 mai de 10h30 à 12h30

Connaître son dos.

Comprendre les maux du dos : les rachialgies

Identifier les bienfaits de l'activité physique.

Animée par une ergothérapeute

Séance 2 « Savoir-faire pour protéger son dos »

Jeudi 6 juin de 10h30 à 12h30

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 une ergothérapeute

Séance 3 « Savoir-être pour protéger son dos »

Jeudi 20 juin de 10h30 à 12h30

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 une ergothérapeute

Informations pratiques

CMCAS 78

37 rue de Chevreuse CS 30508

78310 MAUREPAS

Renseignements et inscriptions

- Par courriel : camieg-prevention-idf@camieg.org
- Par téléphone : **01 77 93 14 18** (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription via le lien suivant :
<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk5aSU5MmolOTglQj!%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>

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

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



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 ou via la messagerie de votre compte Ameli.