



► PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Rendez-vous les vendredis 6, 13 et 20 février de 10h à 12h à Brest

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME



Séance 1 Savoir et comprendre comment protéger son dos

Vendredi 6 février 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 et savoir-être pour protéger son dos

Vendredi 13 février 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

Mise en situation de la vie quotidienne



Séance 3 Savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos

Vendredi 20 février 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.

Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos.

Connaître les aménagements de l'environnement et aides techniques.

Séances animées par un kinésithérapeute

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : Salle CMCAS, 22b rue de l'Eau Blanche à Brest

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



► Renseignements et inscriptions

- Par mail : camieg-prevention-bretagne@camieg.org
- Par téléphone : 02 22 06 29 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre

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



Flashez
le QRCode

► Rendez-vous les vendredis 6, 13 et 20 février de 10h à 12h à Brest