



▶ PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous en visioconférence

Participez aux 2 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

Jeudi 11/07 (session 1) ou Mardi 6/08 (session 2) de 12h15 à 13h45

Connaître son dos, comprendre les maux du dos : les rachialgies ?

Identifier les bienfaits de l'activité physique

Animée par un kinésithérapeute



Séance 2 Savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos

Jeudi 18/07 (session 1) ou Mardi 13/08 (session 2) de 12h15 à 13h45

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

Mises en situation de la vie quotidienne

Animée par un kinésithérapeute

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. La participation à l'ensemble des séances est requise.



► Renseignements et inscriptions

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 28/06/2024 :

- Par courriel : camieg-prevention-antenne@camieg.org
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code ci-contre ou sur :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3cCU5N28lOUElQjA%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMlQTk%3D>



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

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 34 28 22 11.

► **Rendez-vous jeudi 11 & 18 juillet – 12h15-13h15 (session 1)**

► **Rendez-vous mardi 6 & 13 août – 12h15-13h15 (session 2)**