



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous en visioconférence

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par un professionnel spécialisé dans les thématiques abordées.

PROGRAMME



Séance 1 Savoir et comprendre comment protéger son dos

Jeudi 3 septembre de 10h00 à 11h30

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

Identifier les bienfaits de l'activité physique

Animée par une ergothérapeute



Séance 2 Gestes et postures protecteurs

Jeudi 10 septembre de 10h00 à 11h30

Identifier les gestes et postures à risque pour le dos

Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos

Animée par une ergothérapeute



Séance 3 Quelques principes d'ergonomie

Jeudi 17 septembre de 10h00 à 11h30

Connaître les aides techniques et aménagements possibles de l'environnement

Animée par une ergothérapeute

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

Il s'agit d'un parcours de prévention.

L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 01 77 93 14 18.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 20/08/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-idf@camieg.org
- Par téléphone : 01 77 93 14 18 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode



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



Rendez-vous le jeudi 3 septembre – 10h00