



► 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 des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME



Séance 1 **Savoir et comprendre comment protéger son dos**

Le Mardi 24/06 de 10h à 11h30

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

Identifier les bienfaits de l'activité physique

Animée par un.e ergothérapeute



Séance 2 **Gestes et postures protecteurs**

Le jeudi 26/06 de 10h à 11h30

Identifier les gestes et postures à risque pour le dos

Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos

Animée par un.e ergothérapeute



Séance 3 **Quelques principes d'ergonomie**

Le jeudi 26/06 de 13h30 à 15h

Connaître les aides techniques et aménagements possibles de l'environnement

Animée par un.e ergothérapeute

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

En visio-conférence Région Basse Normandie



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 02.77.62.41.15

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 20/06/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-normandie@camieg.org
- Par téléphone : 02.77.62.41.15 (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.

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02.77.62.41.15



Rendez-vous les 24 et 26/06 à partir de 10h