



▶ PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous en visio-conférence le 18 Novembre à 10 h 30
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 lundi 18 Novembre de 10h30 à 12h00

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

Identifier les bienfaits de l'activité physique

Animée par Monsieur Scandolo - Ostéopathe



Séance 2 **Gestes et postures protecteurs**

Le lundi 18 Novembre à 13h30 à 15h00

Identifier les gestes et postures à risque pour le dos

Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos

Animée par Monsieur Scandolo - Ostéopathe



Séance 3 **Quelques principes d'ergonomie**

Le mardi 19 Novembre à 13h30 à 15h00

Connaître les aides techniques et aménagements possibles de l'environnement

Animée par Monsieur Scandolo - Ostéopathe

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

▶ Modalités et participation

En visio-conférence (Région 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 02.71.67.41.15

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 13/11/2024 :

- Par courriel : camieg-prevention-normandie@camieg.org
- Par téléphone : 02.71.67.41.15 (boîte vocale)
- En ligne, 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 02.71.67.41.15

▶ **Rendez-vous le lundi 18/11/2024 à 10h30**

