



Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Rendez-vous les mardis 19, 26 novembre et 3 décembre, à 10h, au Mans

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par un kinésithérapeute.

PROGRAMME



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

Mardi 19 novembre, de 10h à 12h

Connaître les caractéristiques du dos, comprendre les maux du dos : les rachialgies ?
Identifier les bienfaits de l'activité physique



Séances 2 et 3 **Savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos**

Mardis 26 novembre et 3 décembre, de 10h à 12h

Identifier les gestes et postures à risque pour le dos
Découvrir et s'initier aux gestes et postures de protection du dos
Expérimenter des exercices pratiques d'étirements et de relaxation musculaire

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Au Mans – CMCAS Anjou-Maine – 156 rue de la grande maison – Salle Marcel Paul (1^{er} étage)



Il s'agit d'un parcours de prévention. **L'inscription au programme vous engage à participer aux 3 séances.**

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, vous pouvez appeler au 06 03 24 92 42.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 12/11/2024 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 06 03 24 92 42
- En ligne, en cliquant [ici](#)
- En flashant le QR Code ci-après



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