

► Prévention du mal de dos **POURQUOI UN PROGRAMME PREVENTION ?**

Notre préoccupation... votre santé

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé, la Camieg vous propose un atelier de prévention du mal de dos dans les activités de la vie quotidienne.

Des conseils pratiques

Lors des trois séances de cet atelier, vous pourrez partager votre expérience, améliorer vos connaissances et acquérir des compétences pratiques pour protéger votre dos au quotidien.

La convivialité d'un groupe

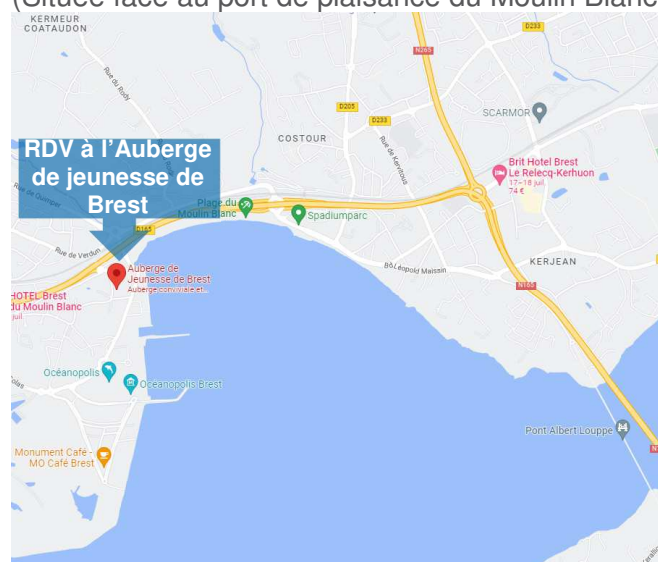
« Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos ! » vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



INFORMATIONS PRATIQUES

► Infos pratiques

Auberge de jeunesse de Brest
5 rue de Kerbriant - 29 200 Brest
(Située face au port de plaisance du Moulin Blanc)



Google Maps - ©2012 Google



Antenne Camieg Bretagne
Locaux de la CPAM
35024 RENNES CEDEX 09



camieg-prevention-bretagne@camieg.org



02 22 06 29 15 (Messagerie service Prévention)



Prévention Santé



► Atelier prévention

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

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



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

Un programme basé sur des apports de connaissances et mises en pratiques pour vous permettre d'optimiser votre capital-santé.

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

▶ Séance 3
« Savoir-être pour protéger son dos »

▶ Le 3 octobre de 9h30 à 11h30

Mises en situation de la vie quotidienne :

- S'initier aux gestes et postures de protection du dos.
- Utiliser les aides techniques et conseils d'aménagement de l'environnement.

Animé par une ergothérapeute



AU PROGRAMME

▶ Séance 1
« Savoir et comprendre pour protéger son dos »

▶ Le 19 septembre de 9h30 à 11h30

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

▶ Séance 2
« Savoir-faire pour protéger son dos »

▶ Le 26 septembre de 9h30 à 11h30

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.

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

INSCRIPTION

@ Par mail

camieg-prevention-bretagne@camieg.org

☎ Par téléphone

02 22 06 29 15