

► 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

Hôtel Ibis  
30 avenue du Général De Gaulle à Lannion



**Antenne Camieg Bretagne**  
Locaux de la CPAM  
35024 RENNES CEDEX 09



[camieg-prevention-bretagne@camieg.org](mailto: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.*

## AU PROGRAMME

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

#### ▶ Le 3 mars de 10h à 12h

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 10 mars de 10h à 12h

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.

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

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

#### ▶ Le 24 mars de 10h à 12h

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 un(e) ergothérapeute*



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

## INSCRIPTION

Par mail

[camieg-prevention-bretagne@camieg.org](mailto:camieg-prevention-bretagne@camieg.org)

Par téléphone

02 22 06 29 15