

► Prévention du mal de dos

## POURQUOI UN PARCOURS DE PRÉVENTION ?

### Notre préoccupation... votre santé

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

### Des conseils pratiques

Lors des 3 séances de ce parcours, vous pourrez :

- partager votre expérience,
- améliorer vos connaissances,
- 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

### ► Partenaires



Mairie de Sury-Près Léré

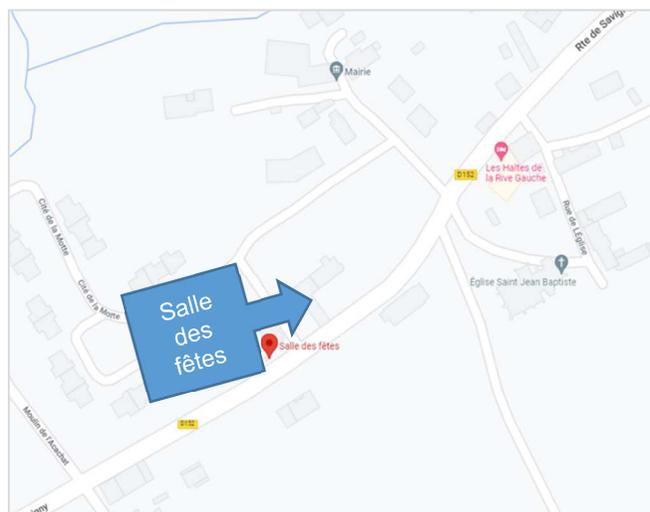


CMCAS Berry-Nivernais - réseau lien social et solidaire

### ► Infos pratiques

Salle des fêtes

Route de Savigny 18240 SURY-PRÈS-LÉRÉ



Google Maps - ©2022 Google



Antenne Camieg Centre Val de Loire  
35 avenue de Paris 45000 ORLEANS



camieg-prevention-cvl@camieg.org



02 34 28 22 11 (Service Prévention)



Prévention Santé



► Parcours de 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 parcours 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 »**

► **Mardi 30/05/2023 de 13h30 à 15h30**

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

Animé par un(e) ergothérapeute

### ► Séance 2

**« Savoir-faire pour protéger son dos »**

► **Mardi 06/06/2023 de 13h30 à 15h30**

- 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.

Animé par un(e) ergothérapeute

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

### ► Séance 3

**« Savoir-être pour protéger son dos »**

► **Mardi 13/06/2023 de 13h30 à 16h**

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



► **Parcours de prévention**

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

## BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom.....

Prénom.....

N° de Sécurité Sociale .....

Adresse .....

.....

Courriel.....

Téléphone .....

Nombre de participant(s) :  1  2

**Coupon à renvoyer avant le 23/05/2023**

*Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : [dpo@camieg.org](mailto:dpo@camieg.org)*

 Par courrier

**Camieg Antenne Centre Val de Loire**

35 avenue de Paris

45000 ORLEANS

 Par courriel

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

 Par téléphone

02 34 28 22 11 (boîte vocale)