

► 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, en partenariat avec la CMCAS Valenciennes, 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.



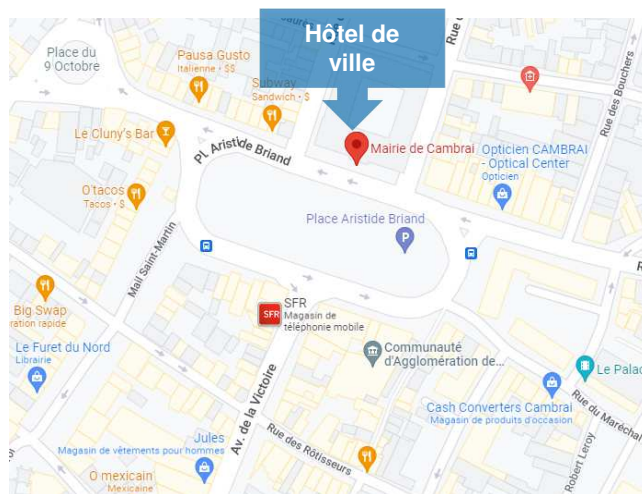
## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Partenaire



### ► Infos pratiques

L'atelier se déroule dans les locaux de l'hôtel de ville de Cambrai, 2 rue de Nice, salle République



## Prévention Santé



► Atelier prévention pour les pensionnés

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



**Antenne Camieg Hauts-de-France**  
100-102 rue Nationale – 59000 Lille



**camieg-prevention-hdf@camieg.org**



**03 62 53 78 15 (Répondeur Prévention)**

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



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

Un programme animé par une ergothérapeute, 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 »

**Mercredi 16 novembre de 14h à 16h**

- 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 »

**Mercredi 30 novembre de 14h à 16h**

- 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 »

**Mercredi 7 décembre de 14h 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.



## ▶ Renseignement et inscription

Vous êtes intéressé ? Confirmez votre participation avant le 09 novembre, en complétant le [formulaire d'inscription en ligne](#) ou en flashant le QR code



Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code

Les inscriptions sont également possibles par téléphone ou par courriel.

Attention, le nombre de places est limité. Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée.



En ligne

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NGglOUlIQjA%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMlQTK%3D>

(Cliquez sur le lien ci-dessus ou recopier l'adresse URL ci-dessous)

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NGglOUlIQjA%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMlQTK%3D>



Par courriel

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



Par téléphone

03 .62. 53 .78. 15 (répondeur prévention : indiquez-nous votre nom, prénom, le nom et lieu de l'atelier) La chargée de projets prévention Camieg vous recontactera pour finaliser votre inscription.