

## ► 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 CAVIMAC, 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

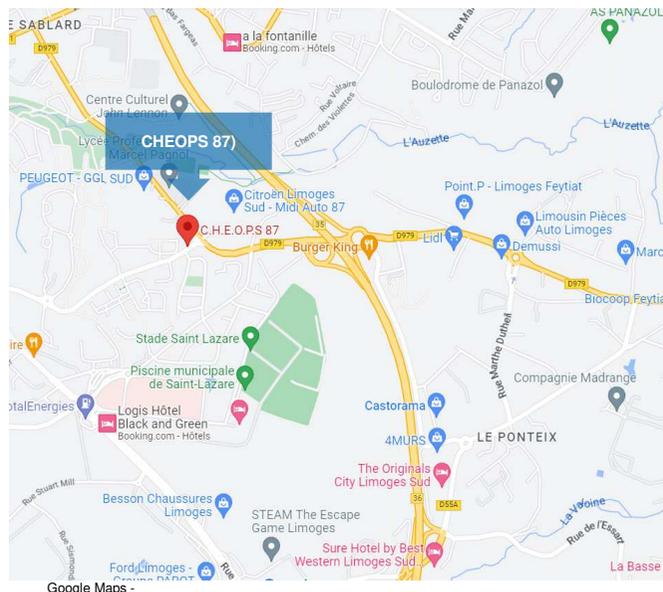
### ► Partenaires



### ► Infos pratiques

#### **CHEOPS 87 – salle Osiris**

55 Rue de l'Ancienne École Normale d'Instituteurs  
87000 Limoges



**Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine**  
80 avenue de la Jallère 33300 Bordeaux



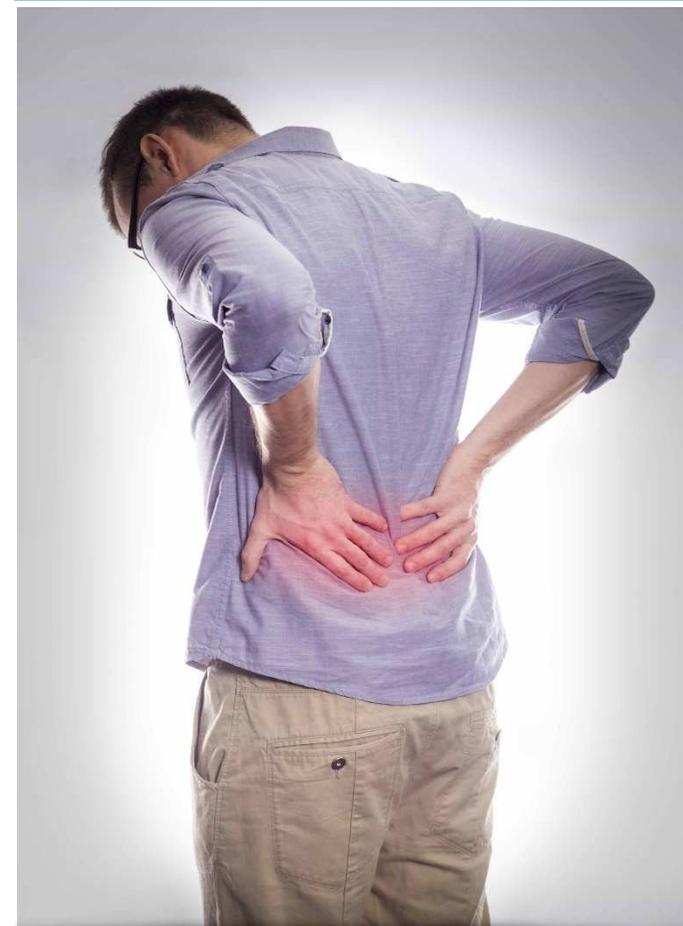
**camieg-prevention-naquitaine@camieg.org**



**05 24 57 25 15 (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** »

▶ **Jeudi 16 novembre, de 10 h à 12 h**  
Connaître les caractéristiques du dos.  
Comprendre les maux du dos : les rachialgies ?  
Identifier les bienfaits de l'activité physique.

*Animé par une ergothérapeute*

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

▶ **Jeudi 30 novembre, de 9h30 à 12 h 30**  
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 une ergothérapeute*

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

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

▶ **Jeudi 7 décembre, de 9 h 30 à 12 h**  
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*



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

Pour tout renseignement et vous inscrire :

@ Par courriel

camieg-prevention-naquitaine@camieg.org

☎ Par téléphone

05 24 57 25 15 (messagerie prévention)

Inscriptions en flashant le QR Code :

