

► 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.



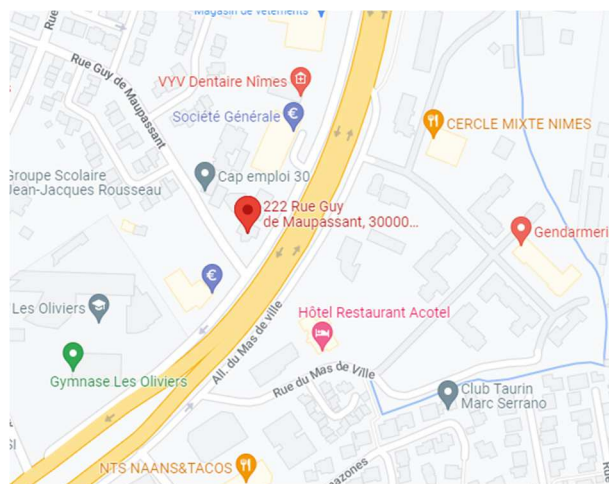
INFORMATIONS PRATIQUES

► Partenaire



► Infos pratiques

**Salle Mas Verdier, 222 rue Guy de Maupassant,
30000 NIMES**



Google Maps - ©2012 Google



Antenne Camieg Occitanie
12 place Saint Etienne 31000 Toulouse



camieg-prevention-occitanie@camieg.org



05 81 91 65 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 »

▶ **Mardi 31 janvier 2023 de 10 h à 12 h 30**

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 »

▶ **Mardi 7 février 2023 de 10 h 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 »

▶ **Mardi 14 février 2023 de 9 h 30 à 12 h 30**

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 !

BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom.....

Prénom.....

N° de Sécurité Sociale

Adresse

.....

Courriel.....

Téléphone

Nombre de participant(s) : 1 2

Coupon à renvoyer avant le 24 janvier 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

@ Par courriel

camieg-prevention-occitanie@camieg.org

☎ Par téléphone

05 81 91 65 15