

## ► 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

Maison régionale de l'Autonomie et de la Longévité  
8 rue Arthur III – 44200 Nantes

Accès en transport :

- en tramway, ligne 1 : arrêt « chantiers navals » ;
- en bus, ligne 5B : arrêt « gare de l'état » ;
- en voiture : parking « Les Machines »

### ► Partenariat



Antenne Camieg Pays de la Loire  
6 rue Mercœur



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



02 53 59 11 15 (Service Prévention)

## Prévention Santé



### ► Atelier prévention

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

**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 3 octobre 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 »

▶ **Mardi 10 octobre 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 »

▶ **Mardi 17 octobre 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

*Atelier animé par une kinésithérapeute*



## ▶ Atelier prévention INSCRIPTIONS



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

Par courriel

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

Par téléphone

02 53 59 11 15 (messagerie vocale)

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)