



Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Rendez-vous les lundis 10, 17 et 27 mars, à Saint Berthevin

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par un kinésithérapeute.

PROGRAMME



Séance 1 **Savoir et comprendre comment protéger son dos**

Lundi 10 mars, de 10h à 12h

Connaître les caractéristiques du dos, comprendre les maux du dos : les rachialgies ?
Identifier les bienfaits de l'activité physique



Séances 2 et 3 **Savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos**

Lundis 17 et 24 mars, de 10h à 12h

Identifier les gestes et postures à risque pour le dos
Découvrir et s'initier aux gestes et postures de protection du dos
Expérimenter des exercices pratiques d'étirements et de relaxation musculaire

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

A Saint Berthevin (53940) – 19, rue Croix des Landes



Il s'agit d'un parcours de prévention. **L'inscription au programme vous engage à participer aux 3 séances.**

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, vous pouvez appeler au 02 53 59 11 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 03/03/2024 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 02 53 59 11 15
- En flashant le QR Code ci-après



Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg et la Cavimac.