



IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR PRESERVER SON DOS



AU PROGRAMME

Séance 1 Savoir et comprendre pour protéger son dos

► Mardi 18 mars de 14h à 16h

Connaître son dos.

Comprendre les maux de du dos : les rachialgies.

Identifier les bienfaits de l'activité physique.

Animée par un kinésithérapeute



Séance 2 Savoir-faire pour protéger son dos

► Mardi 25 mars 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.

Animée par un kinésithérapeute



Séance 3 Savoir-être pour protéger son dos

► Mardi 01 avril 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.

Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos.

Connaître les aménagements de l'environnement et aides techniques.

Animée par un kinésithérapeute



► INFORMATIONS PRATIQUES

Salle du Grand Hôtel de l'Europe, 1 rue d'Aiguillon, 29600 Morlaix

Il s'agit d'un parcours de prévention. **L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.** Les frais d'inscription et de participation sont entièrement pris en charge par la Cavimac.

► RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AVANT LE 17/03/2025

- Par courriel : camieg-prevention-bretagne@camieg.org
- Par téléphone : 06 21 32 15 73
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription sur <https://bit.ly/prevention-MaldeDos-Morlaix-Mars-2025> ou via 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



dex ou par mail : dpo@camieg.org ou via la messagerie de votre compte Ameli.