

► 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 CMCAS Angoulême, 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

**CMCAS Angoulême**  
94 route de Bellevue – Salle Roffit  
16710 St-Yrieix-sur-Charente

La participation à l'ensemble des séances est requise.



**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 »

#### ▶ Vendredi 8 mars de 10 h 00 à 12 h 00

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

*Animé par un(e) ergothérapeute*

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

#### ▶ Vendredi 15 mars, de 9 h 30 à 12 h 00

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 un(e) ergothérapeute*

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

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

#### ▶ Vendredi 22 mars de 9 h 30 à 12 h 00

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 un(e) 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](mailto:camieg-prevention-naquitaine@camieg.org)

Par téléphone

05 24 57 25 15 (messagerie prévention)

En ligne

Inscriptions en flashant le QR Code :

