



IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR PRESERVER SON DOS



AU PROGRAMME

Séance 1 Savoir et comprendre pour protéger son dos

► Mardi 18 novembre 10h-12h

Connaître son dos.

Comprendre les maux de dos : les rachialgies.

Identifier les bienfaits de l'activité physique.

Animée par une ergothérapeute



Séance 2 Savoir-faire pour protéger son dos

► Mardi 25 novembre 10h-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.

Animée par une ergothérapeute



Séance 3 Savoir-être pour protéger son dos

► Mardi 02 décembre 10h-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.

Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos.

Connaître les aménagements de l'environnement et aides techniques.

Animée par une ergothérapeute



► INFORMATIONS PRATIQUES

Salle de gym du Gazelec - 45 Rue Smolett, 06300 NICE

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 15/11/2025

- Par courriel : camieg-prevention-paca@camieg.org
- Par téléphone : 06 47 15 88 51 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire sur https://bit.ly/Inscription_AteliersPrevention_CavimacCamieg ou via ce 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

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 ou via la messagerie de votre compte Ameli.