

J'AIME MON DOS !

Prévenir et combattre le mal de dos avec le Tour Essentiel CCMO Mutuelle

Du 24 septembre au 05 octobre 2019

La 8^{ème} édition du Tour Essentiel de la CCMO, action de prévention pour lutter contre le mal de dos, débutera le 24 septembre prochain. Cette année, 10 villes accueilleront le bus avec à son bord un kinésithérapeute aux conseils avisés. Des initiations au yoga et à la marche nordique seront proposées. Evènement gratuit et ouvert à tous.

Du 24 septembre au 5 octobre prochain, le bus du Tour Essentiel revient, pour une 8^{ème} année de tournée. Initiée en 2012, cette action de prévention, imaginée par CCMO Mutuelle, a pour but de sensibiliser à la thématique du mal de dos. Sur son passage, un bus sème conseils et astuces pour apprendre à prévenir et à lutter contre les douleurs.

Gratuitement, les habitants pourront profiter de la présence du bus de 10h00 à 18h00. A bord, un kinésithérapeute pourra **répondre à leurs questions**, leur donner des **conseils personnalisés** et prodiguer de courtes **séances de massages**.

Une **borne de relaxation** sera accessible à tous. Des fiches conseils seront remises aux visiteurs.

10 villes des Hauts-de-France et de Normandie sont concernées : Beauvais, Compiègne, Creil, Clermont, Senlis, Chantilly, Amiens, Abbeville, Les Andelys et Saint-Quentin.

INITIATION AU YOGA
DE 10H à 17H

INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE
11H à 12H
(Marche nordique sur inscription)
A BEAUVAIS, COMPIEGNE ET AMIENS

A Beauvais, Compiègne et Amiens, des initiations au yoga et à la marche nordique seront proposées. Ces séances permettent d'apprendre à prendre soin de son dos grâce à l'activité sportive.

J'AIME MON DOS!
PRÉVENIR ET COMBATTRE

- > CONSEILS PERSONNALISÉS
avec un kinésithérapeute diplômé
- > MASSAGE DÉTENTE
P - 10-15, 20 minutes, sans T de 10€
- > BORNE DE RELAXATION
à votre disposition
- > INFORMATIONS
avec 3 Fiches, brochures, dépliants

2019

- BEAUVAIS - 24/09
- COMPIEGNE - 25/09*
- CREIL - 26/09
- CLERMONT - 27/09
- SENLIS - 28/09*
- CHANTILLY - 01/10*
- AMIENS - 02/10*
- ABBEVILLE - 03/10*
- LES ANDELYS - 04/10*
- SAINT-QUENTIN - 05/10*

LE TOUR ESSENTIEL de la prévention santé

CCMO SANTÉ PRÉVOYANCE MUTUELLE L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

BEAUVAIS	24 SEPTEMBRE
COMPIEGNE	25 SEPTEMBRE
CREIL	26 SEPTEMBRE
CLERMONT	27 SEPTEMBRE
SENLIS	28 SEPTEMBRE
CHANTILLY	1er OCTOBRE
AMIENS	02 OCTOBRE
ABBEVILLE	03 OCTOBRE
LES ANDELYS	04 OCTOBRE
SAINT QUENTIN	05 OCTOBRE

CCMO Mutuelle | www.ccmo.fr

Créée en 1943, CCMO Mutuelle s'adresse à tous en matière de santé et de prévoyance : particuliers, salariés d'entreprises, retraités, professionnels indépendants et gérants majoritaires. Elle couvre aujourd'hui plus de 170 000 personnes en santé : 50 % d'individuels, 50 % en entreprises et collectivités de toutes tailles, de l'industrie aux services, de la structure associative ou de la PME locale à la multinationale. CCMO Mutuelle exerce le métier d'assurance santé en défendant au quotidien ses valeurs mutualistes fondées sur la solidarité et le respect de la personne humaine, l'absence de recherche de profit, la proximité et la non-sélection du risque. Au-delà de l'activité spécifique à toute mutuelle, CCMO Mutuelle assure un rôle d'acteur santé. Elle place l'Homme au cœur de ses préoccupations et la prévention au centre de ses actions.

Contact presse CCMO Mutuelle | Agence Prestance - Mélissa Czech • 0 344 544 344 • mczech@prestance.com