



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Rendez-vous le 16 juin 2025 – 10h00 à Thonon-les-Bains

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME



Séance 1 Savoir et comprendre comment protéger son dos

Lundi 16 juin 2025, de 10h00 à 12h30

Connaître les caractéristiques du dos, comprendre les maux du dos : les rachialgies ?

Identifier les bienfaits de l'activité physique

Animée par une ergothérapeute



Séance 2 Savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos

Lundi 23 juin 2025, de 10h00 à 12h30

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

Mise en situation de la vie quotidienne

Animée par une ergothérapeute



Séance 3 Savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos

Lundi 30 juin 2025, de 9h30 à 12h30

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

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : salle Lémaniaz, 18 avenue de la Grangette – 74 200 Thonon-les-Bains

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 10/06/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (boîte vocale) ou au 06 30 93 36 99 (numéros uniquement dédiés aux actions de prévention)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur <https://app.evalandgo.com/f/241573/4pwM7z9rovy2KCLKZM5DBx4>

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



► **Rendez-vous le lundi 16 juin 2025 – 10h00 à Thonon-les-Bains**

