



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Rendez-vous 11 Juin – à 10h à Morestel

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

Jeudi 11 Juin de 10h à 12h

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

Jeudi 18 Juin de 10h à 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

Mise en situation de la vie quotidienne

Animée par une ergothérapeute



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

Jeudi 25 Juin de 10h à 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

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Hôtel de Ville - salle du conseil
Place de l'Hôtel de Ville, 38510 Morestel

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

► Renseignements et inscriptions

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 05/06/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-aurantenne@camieg.org
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (boîte vocale)
- En ligne : <https://www.evalandgo.com/f/250251/4pwM7z9rovy2KLLKZM5DBx4>
- En flashant le QRCode ci-contre

Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code



► Rendez-vous Jeudi 11 Juin à 10h



Cette action est menée en partenariat avec la CAVIMAC.

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par vos deux organismes.