



► PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Rendez-vous le 2 Avril à 10h à Davézieux

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

Mercredi 2 Avril 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 un.e ergothérapeute



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

Mercredi 9 Avril 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 un.e ergothérapeute



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

Mercredi 16 Avril 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 un.e ergothérapeute

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Pôle Entrepreneurial de Vidalon
Salle Velin
698 Rue de Vidalon 07430 Davézieux

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



► Inscriptions (avant le 05/09)

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (messagerie vocale dédiée aux renseignements et inscriptions relatifs à une action de prévention)
- En ligne : <https://www.evalandgo.com/f/250251/4pwM7z9rovy2KlKZM5DBx4>
- En flashant le QRCode



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