



## ► PARCOURS PRÉVENTION

# Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

**Rendez-vous le jeudi 29 janvier – 10h à Vesoul**

**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 29 janvier 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 5 février 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**

*Animée par une ergothérapeute*



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

Jeudi 12 février 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.

*Animée par une ergothérapeute*



## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

La Maison des Associations, salle 206, 53 rue Jean Jaurès, 70000 VESOUL.

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer aux 3 séances.



### ► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 47 15 87 17

#### **INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 22/01/2026:**

- Par courriel : [camieg-prevention-bfc@camieg.org](mailto:camieg-prevention-bfc@camieg.org)
- Par téléphone : 06 47 15 87 17 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre



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

### ► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 47 15 87 17.



**Rendez-vous le jeudi 29 janvier – 10h à Vesoul**