



► 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

AU PROGRAMME (suite)



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
- 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.



Flashez
le QRCode

► 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