



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous le 30 septembre de 14h à 16h à Kaysersberg**

**Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention au centre de vacances CCAS**

Ces séances collectives sont animées par une ergothérapeute

## PROGRAMME



### Séance 1 **Savoir et comprendre comment protéger son dos**

Mardi 30 septembre de 14h à 16h

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

**Identifier les bienfaits de l'activité physique**



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

Mardi 7 octobre de 14h à 16h

**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**



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

Mardi 14 octobre de 14h à 16h

**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.**

# AU PROGRAMME (suite)

## INFOS PRATIQUES

---

### ► Modalités et participation

Les trois séances se dérouleront au centre de vacances CCAS de Kaysersberg.

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 au 03 55 66 06 15 en laissant vos coordonnées et nous vous rappellerons.

#### **INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 20/09/2025 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-grandest@camieg.org](mailto:camieg-prevention-grandest@camieg.org)
- Par téléphone : 03 55 66 06 15 (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.



Flasher  
le QRCode

► **Rendez-vous à partir du 30 septembre à 14h à Kaysersberg**