



► PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

**Rendez-vous les lundis 06, 13 octobre et 03 novembre,
de 14 h 30 à 16 h 30 à Saint-Valéry-sur-Somme**

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des ergothérapeutes.

PROGRAMME



Séance 1 Savoir et comprendre comment protéger son dos

Le lundi 06 octobre de 14 h 30 à 16 h 30

**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

Le lundi 13 octobre de 14 h 30 à 16 h 30

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

Le lundi 03 novembre de 14 h 30 à 16 h 30

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.

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Les séances se déroulent dans la salle de l'appareteur attenante à la Mairie, située 19 place Saint Martin à Saint-Valéry-sur-Somme.



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 62 53 78 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 26 SEPTEMBRE :

- Par courriel : camieg-prevention-hdf@camieg.org
- Par téléphone : 03 62 53 78 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre
ou sur <https://app.evalandgo.com/f/241582/4pwM7z9rovy2KlKZM5DBx4>



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

► **Rendez-vous le lundi 06 octobre de 14 h 30 à 16 h 30 à Saint-Valéry-sur-Somme**