



► PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Rendez-vous les 24/03, 31/03 et 7/04 à Acheux-en-Amiénois

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**

Mardi 24 mars / 10 h – 12 h

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**

Mardi 31 mars / 10 h – 12 h

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 un.e ergothérapeute



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

Mardi 7 avril / 10 h – 12 h

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

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Les séances se déroulent dans les locaux du ZEBRE, situés au 36 rue de Léallvillers à Acheux-en-Amiénois.



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

Aucun frais pour les participants (prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par les deux organismes, Camieg et Cavimac).

► Renseignements et inscriptions

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 13/03/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-hdf@camieg.org
- Par téléphone : 03 62 53 78 15 (répondeur)
- En complétant le formulaire d'inscription en ligne en flashant le QR Code ci-contre



► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 62 53 78 15



Rendez-vous le 24 mars à 10 h