



► PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

A partir du jeudi 12 juin de 9h à 11h à St-Denis

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 12 juin de 9h à 11h

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**

Jeudi 19 juin de 9h à 11h30

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

Animée par un(e) ergothérapeute



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

Jeudi 26 juin de 9h à 11h30

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.

AU PROGRAMME (suite)

Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos.

Connaître les aménagements de l'environnement et aides techniques.

Animée par un(e) ergothérapeute

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

CMCAS La Réunion – Salle Le Club - 25 rue de la Digue – 97400 St-Denis

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 au 06 26 91 06 30

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 05/06/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-naquitaine@camieg.org
- Par téléphone : 06 26 91 06 30
- En ligne, en flashant le QRCode ci-contre

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



Rendez-vous le Jeudi 12 juin à 9h à St-Denis