



► PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Rendez-vous le mardi 23 septembre à 10h à Saintes (SLVie)

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 23 septembre 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 un.e ergothérapeute



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

Mardi 30 septembre de 9h30 à 12h

Identifier les gestes et postures à risque pour le dos, découvrir les gestes et posture 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**

Mardi 7 octobre de 9h30 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 un.e ergothérapeute

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

SLVie – Salle de l'Epineuil – 60 rue de l'Epineuil – 17100 Saintes

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 0 30

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 15/09/2025 :

- 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 mardi 23 septembre à 10h à Saintes**