



► PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Rendez-vous les Mercredi 5, 12 et 19 novembre à Périgueux

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**

Mercredi 5 novembre de 9h30 à 11h30

Connaître son dos, comprendre les maux de dos : les rachialgies.

Identifier les bienfaits de l'activité physique

Animée par une ergothérapeute



Séance 2 **Savoir-faire pour protéger son dos**

Mercredi 12 novembre 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

Animée par une ergothérapeute



Séance 3 **Savoir-être pour protéger son dos**

Mercredi 19 novembre 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.

Animée par une ergothérapeute

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : Complexe Marcel Paul – 129 rue Alphée Mazières – 24000 PERIGUEUX

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 05.24.57.25.15

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 27/10/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-naquitaine@camieg.org
- Par téléphone : 05.24.57.25.15 (boîte vocale prévention)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code ci-contre ou sur : <https://app.evalandgo.com/f/241572/4pwM7z9rovy2KLKZM5DBx4>



Flashez
le QR Code

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



Rendez-vous le mercredi 5 novembre