



► PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

A partir du jeudi 5 mars de 10h à 12h à Poitiers

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 5 mars 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

Jeudi 12 mars de 9h30 à 12h

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 19 mars de 13h30 à 16h

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

CMCAS - 27 rue des Entrepreneurs – 86000 Poitiers

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 26/02/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-naquitaine@camieg.org
- Par téléphone : 05 24 57 25 15
- 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 5 mars à Poitiers