



► PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

A partir du jeudi 18 septembre de 9h à 11h à St-Gilles-les-Bains

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 18 septembre 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 25 septembre 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 9 octobre 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 un(e) ergothérapeute

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Village Vacances IEG – 98 rue des sables Grand Fond – 97434 St-Gilles-Les-Bains

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 10/09/2025 :

- 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 Jeudi 18 septembre à 9h à St-Gilles-Les-Bains