



## ► PARCOURS PRÉVENTION

# Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

**Rendez-vous le 18 septembre – 10h-12h à NARBONNE**

**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

Vendredi 18 septembre 10h-12h

**Connaître les caractéristiques du dos, comprendre les maux du dos : les rachialgies ?**

**Identifier les bienfaits de l'activité physique**

*Animée par un ergothérapeute*



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

Vendredi 02 octobre 10h-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 ergothérapeute*



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

Vendredi 09 octobre 10h-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.

**Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos.**

**Connaître les aménagements de l'environnement et aides techniques.**

*Animée par un ergothérapeute*

# AU PROGRAMME (suite)

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Locaux CMCAS  
18 avenue du champ de Mars  
11 000 NARBONNE.



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 sur notre boîte vocale prévention au 05 81 91 65 15

#### **INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 11/09/2026 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-antenne@camieg.org](mailto:camieg-prevention-antenne@camieg.org)
- Par téléphone : 05 81 91 65 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code ci-contre



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

### ► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 05 81 91 65 15.



**Rendez-vous le vendredi 18 septembre à 10h00 au 18 avenue du champ de Mars à NARBONNE**