



► PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Rendez-vous le mardi 10 mars – 10h00 à Cahors

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 10 Mars 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**

Mardi 17 Mars 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**

Mardi 24 Mars 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



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 03/03/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-occitanie@camieg.org
- Par téléphone : 05 81 91 65 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur <https://app.evalandgo.com/f/241578/4pwM7z9rovy2KLKZM5DBx4>



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 mardi 10 mars à 10 h 00 au gymnase de la CMCAS de Cahors
500 Avenue Maryse BASTIE, 46 000 CAHORS