



► PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Rendez-vous les 7, 14 et 21 novembre à Saumur

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 7 novembre de 14h à 16h

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

Identifier les bienfaits de l'activité physique

Animée par un kinésithérapeute



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

Vendredi 14 novembre de 14h à 16h

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 kinésithérapeute



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

Vendredi 21 novembre de 14h 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.

Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos.

Connaître les aménagements de l'environnement et aides techniques.

Animée par un kinésithérapeute

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Toutes les séances se dérouleront à la salle CMCAS – CCAS 19 rue Léonce Malécot à Saumur.



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 02 53 59 11 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 27/10/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 02 53 59 11 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre



Flashez
le QRCode

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 02 53 59 11 15.



Rendez-vous les 7, 14 et 21 novembre de 14h à 16h à Saumur