



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Rendez-vous les Jeudis 20, 27 mars, et 3 avril à Niort

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 20 mars de 10h à 12h

Connaître son dos, comprendre les maux de dos : les rachialgies.

Identifier les bienfaits de l'activité physique

Animée par une ergothérapeute



Séance 2 **Savoir-faire pour protéger son dos**

Jeudi 27 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

Animée par une ergothérapeute



Séance 3 **Savoir-être pour protéger son dos**

Jeudi 3 avril de 9h30 à 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.

Animée par une ergothérapeute

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : Salle Inkermann – 17 rue Inkermann 79000 NIORT

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 06.47.15.93.18

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 13/03/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-naquitaine@camieg.org
- Par téléphone : 06.47.15.93.18
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code ci-contre ou sur :



Flashez
le QR Code

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5M2wIOUMIQUQ%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMIQTk%3D>

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

► **Rendez-vous le Jeudi 20 mars à Niort**