



IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR PRESERVER SON DOS



AU PROGRAMME

Séance 1 Savoir et comprendre pour protéger son dos

► Jeudi 20 mars de 10h à 12h

Connaître son dos.

Comprendre les maux de du 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 10h 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



► INFORMATIONS PRATIQUES

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.** Les frais d'inscription et de participation sont entièrement pris en charge par la Cavimac.

► RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AVANT LE 13/03/2025

- Par courriel : camieg-prevention-naquitaine@camieg.org
- Par téléphone : 05.24.57.25.15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription sur : <https://bit.ly/prevention-MaldeDos-Niort-Mars-2025> ou via le QR code :

Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code

