



IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR PRESERVER SON DOS



AU PROGRAMME

Séance 1 Savoir et comprendre pour protéger son dos

► Mardi 30 septembre 2025, de 14h à 16h

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

► Mardi 07 octobre 2025, 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.

Animée par une ergothérapeute



Séance 3 Savoir-être pour protéger son dos

► Mardi 14 octobre 2025, 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 une ergothérapeute



► INFORMATIONS PRATIQUES

Centre de vacances CCAS, 3 rue René Le Guen – 68240 Kaysersberg

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 20/09/2025

• Par courriel : camieg-prevention-antenne@camieg.org

• Par téléphone : 03 55 66 06 15 (boîte vocale)

• En ligne, en complétant le formulaire

sur https://bit.ly/Inscription_AteliersPrevention_CavimacCamieg ou via ce 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

