



## AU PROGRAMME

### Séance 1 Savoir et comprendre pour protéger son dos

► Jeudi 12 Septembre de 9h30 à 11h30

Connaître son dos.

Comprendre les maux de du dos : les rachialgies.

Identifier les bienfaits de l'activité physique.

Animée par un.e ergothérapeute



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

► Jeudi 19 Septembre de 9h30 à 11h30

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 un.e ergothérapeute



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

► Jeudi 26 Septembre de 9h30 à 11h30

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.e ergothérapeute



## ► INFORMATIONS PRATIQUES

Maison de Associations – Salle 4

25 Bd des Anglais – 73100 Aix les Bains



Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

## ► RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AVANT LE 05/09/2024

- Par courriel : [camieg-prevention-aura@camieg.org](mailto:camieg-prevention-aura@camieg.org)
- Par téléphone : 06 75 89 40 94 (téléphone uniquement dédié aux renseignements et inscriptions relatifs à une action de prévention)
- En flashant le QR Code :



Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par vos deux organismes.

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