

## Prendre soin de son dos

Communiqué de la municipalité de Nogaro

Vous voulez prendre soin de votre dos ! En partenariat avec la municipalité de Nogaro, la CPAM (Caisse primaire d'assurance maladie) du Gers met en place un programme en prévention pour la santé du dos à destination des Nogaroliens et des habitants des communes voisines. Il s'agit d'un cycle d'ateliers gratuits organisé dans le cadre d'un service de proximité de l'offre « Santé active » de la CPAM du Gers.

Ce programme se déroulera à la salle d'animation (place Périé) mardi 17 novembre (Le dos de A à Z) atelier animé par un kinésithérapeute ; mardi 24 novembre (Renforcer mon dos par la gym) atelier également animé par un kinésithérapeute ; mardi 1er décembre (Bouger en toute confiance) atelier animé par une ergothérapeute ; mardi 8 décembre (123 Bouger santé), atelier animé par une coach sportive.

Il reste encore des places disponibles. Les ateliers auront lieu de 13h30 à 15h30 (groupe 1) et de 15h35 à 17h35 (groupe 2). Le programme complet comprend 4 ateliers. IL est destiné à tous les publics. La seule condition est d'être majeur.

Les personnes intéressées sont invitées à appeler le service Santé Active de la CPAM au 05.81.67.11.70 (avant vendredi 13 novembre dernier délai).