



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

# Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

**Rendez-vous les lundis 16, 23 et 30 septembre - à Arès**  
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**

Lundi 16 septembre de 10h à 12h

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

**Identifier les bienfaits de l'activité physique**

*Animée par un ergothérapeute*



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

Lundi 23 septembre 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 un ergothérapeute*



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

Lundi 30 septembre 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 un ergothérapeute*

# AU PROGRAMME (suite)

## INFOS PRATIQUES

---

### ► Modalités et participation

Lieu : Centre CCAS ARES "La Lagune"  
1, avenue du Goéland - 33740 Arès



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 09/09/2024 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-naquitaine@camieg.org](mailto: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 :  
<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5M2wIOUMIQUQ%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMIQTk%3D>



Flashez  
le QR Code

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

► **Rendez-vous le lundi 16 septembre à Arès**