



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous le jeudi 11 septembre à 10h à Bizanos**

**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**

Jeudi 11 septembre de 10h à 12h

**Connaître les caractéristiques du dos, comprendre les maux du dos : les rachialgies ?  
Identifier les bienfaits de l'activité physique**

*Animée par un.e ergothérapeute*



### Séance 2 **Savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos**

Jeudi 18 septembre de 9h30 à 12h

**Identifier les gestes et postures à risque pour le dos, découvrir les gestes et posture qui protègent le dos**

**Connaître les aménagements de l'environnement et aides techniques**

**Mise en situation de la vie quotidienne**

*Animée par un.e ergothérapeute*



### Séance 3 **Savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos**

Jeudi 25 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.e ergothérapeute*

# AU PROGRAMME (suite)

## INFOS PRATIQUES

---

### ► Modalités et participation

Complexe François Moncla – 22 rue de l'Avenir – 64320 Bizanos

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 26 91 0 30

**INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 03/09/2025 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-naquitaine@camieg.org](mailto:camieg-prevention-naquitaine@camieg.org)
- Par téléphone : 06 26 91 06 30
- En ligne, en flashant le QRCode ci-contre



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

► **Rendez-vous le jeudi 11 septembre à 10h à Bizanos**