



► PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Rendez-vous les jeudis 26 février, 5 et 12 mars à Libourne

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 26 février de 10h00 à 12h00

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

Identifier les bienfaits de l'activité physique

Animée par une ergothérapeute



Séance 2 Savoir-faire pour protéger son dos

Jeudi 5 mars de 9h30 à 12h00

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

Jeudi 12 mars de 9h30 à 12h00

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 une ergothérapeute

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : SLVie de Libourne
89 rue de Montaudan
33500 Libourne



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 05.24.57.25.15

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE **18/02/2026** :

- Par courriel : camieg-prevention-naquitaine@camieg.org
- Par téléphone : 05.24.57.25.15 (boîte vocale prévention)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code ci-contre ou sur : <https://app.evalandgo.com/f/241572/4pwM7z9rovY2KLKZM5DBx4>



Flashez
le QR Code

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