



## ► 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](mailto: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>



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