



## ► PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous les mardis 24 février, 3 et 10 mars au  
Domaine d'Escoute à Penne d'Agenais**

**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

**Mardi 24 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

**Mardi 3 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

**Mardi 10 mars de 14h à 16h30**

**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 : Domaine d'Escoute – impasse d'Escoute 47170 PENNE D'AGENAIS

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 17/02/2026 :**

- 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



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