



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

A partir du jeudi 4 juin de 10h à 12h à Orthez

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 4 juin 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 11 juin 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

Mise en situation de la vie quotidienne

Animée par un.e ergothérapeute



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

Jeudi 18 juin 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

AI Evolution – 3 bis rue de Billère – 64300 Orthez

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 sur notre boîte vocale prévention au 05 24 57 25 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 27/05/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-naquitaine@camieg.org
- Par téléphone : 05 24 57 25 15 (boîte vocale)
- En ligne, en flachant le QRCode ci-contre

Cette action est menée en partenariat avec la CMCAS Bayonne et la CAVIMAC. Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par vos deux organismes.



► **Rendez-vous le jeudi 4 juin à Orthez**

