



► Invitation : Atelier Prévention



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

Vendredis 24 mai de 9h30 à 12h, 31 mai de 9h30 à 12h et vendredi 7 juin de 9h à 12h

Ressentez-vous le besoin de prendre soin de votre dos sans savoir véritablement comment faire?

Renforcer ses muscles, s'étirer, utiliser les bons gestes et bonnes postures, pratiquer une activité physique régulière et suivre certains conseils ergonomiques sont autant de moyens de prévenir et soulager le mal de dos.

Venez partager votre expérience, améliorer vos connaissances améliorer vos connaissances et expérimenter certains gestes et postures protecteurs dans vos activités quotidiennes.

► **AU PROGRAMME** - Trois séances complémentaires, animées par une ergothérapeute, pour répondre à toutes vos questions :

Séance 1 « Savoir et comprendre pour protéger son dos » : *Connaître les caractéristiques du dos - Comprendre les maux du dos : les rachialgies ? Identifier les bienfaits de l'activité physique.*

Séance 2 « Savoir-faire pour protéger son dos » : *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*

Séance 3 « Savoir-être pour protéger son dos » : *Mises en situation de la vie quotidienne*

Pour plus de renseignements : contactez-nous !

