

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR PRÉSERVER SON DOS !

Atelier prévention du 28 novembre au 12 décembre 2023 en visioconférence

Programme :

Séance 1 « Savoir et comprendre pour protéger son dos »

Mardi 28 novembre de 10h00 à 11h30

- Connaître son dos.
- Comprendre les maux du dos : les rachialgies.
- Identifier les bienfaits de l'activité physique.

Animée par une ergothérapeute

Séance 2 « Gestes et postures protecteurs »

Mardi 5 décembre de 10h00 à 11h30

- Identifier les gestes et postures à risque pour le dos.
- Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos.

Animée par une ergothérapeute

Séance 3 « Quelques principes d'ergonomie appliqués au quotidien »

Mardi 12 décembre de 10h00 à 11h30

- Découvrir des aides techniques et aménagements de l'environnement pour protéger son dos.

Animée par une ergothérapeute