

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

Atelier de prévention du 28 Février au 14 Mars

Atelier animé par Abigail Egloff, ergothérapeute

Séance 1 : « Savoir et comprendre pour protéger son dos »

Mardi 28 Février de 9h30 à 11h30

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 »

Mardi 7 Mars de 9h30 à 11h30

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 »

Mardi 14 Mars de 9h30 à 11h30

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.

Lieu :

Maison Communale du Parc

790, Rue du Commandant Dubois 73200 ALBERTVILLE