

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

Atelier prévention du 7 Novembre au 21 Novembre

Atelier animé par Martine Coeur, ergothérapeute

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

Lundi 7 Novembre 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 »

Lundi 14 Novembre de 09h30 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 »

Lundi 21 Novembre de Décembre 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.

Lieu :

CMCAS de la Loire
Salle d'activité « Le Transvaal »
Allée Claude Barge
42300 ROANNE

Renseignements et inscriptions :

En ligne :

- <https://app.urlweb.pro/s/index.php?id=JTk3bSU5NGslOUQIQUe%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>
ou en flashant le QR Code
- Par téléphone au 04 27 86 49 15 (répondeur vocal)
- Par mail à camieg-prevention-aura@camieg.org

