



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

Atelier prévention du 31 mars au 17 avril 2023 à Montreuil

Programme :

Séance 1 « Savoir et comprendre pour protéger son dos »

Vendredi 31 mars de 10h à 12h

Connaître son dos.

Comprendre les maux du dos : les rachialgies

Identifier les bienfaits de l'activité physique.

Séance 2 « Savoir-faire pour protéger son dos »

Vendredi 7 avril de 10h 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.

Séance 3 « Savoir-être pour protéger son dos »

Vendredi 14 avril de 13h à 16h

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.

Séances animées par un(e) ergothérapeute

Informations pratiques

Lieu : CCAS, 8 rue de Rosny – 93100 Montreuil

Salle des conférences, bâtiment C

Renseignements et inscriptions

Par courriel : camieg-prevention-idf@camieg.org

Par téléphone : 01 77 93 14 18 (boîte vocale Prévention)

En cliquant sur le lien :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NWklOUMIQjE%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMIQtk%3D>

En flashant le QR Code :

L'inscription implique une participation à l'ensemble des séances.

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par vos organismes.



Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code