

## Les ateliers d'Unapparté

# Gestes et postures pour les aidants

Lundi 23 janvier de 14H à 16H, à Unapparté



Protéger son dos dans son quotidien est un enjeu primordial pour bien vieillir. Notre dos est d'autant plus sollicité lorsque l'on est amené à aider un proche dépendant. Venez apprendre ou réapprendre les bons gestes et postures et les techniques pour aider son proche à se mobiliser.

Dans cet atelier, l'ergothérapeute abordera avec vous les sujets suivants :

- Le mal de dos
- La majoration des risques
- Les principes d'économie des risques
- Les bonnes pratiques du quotidien et les aides techniques

**SOLIHA**  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT



**isère**  
LE DÉPARTEMENT

Atelier animé par Blandine TULASNE, ergothérapeute SOLIHA38-73  
Possibilité de participer en **présentiel** (dans la limite des places disponibles) ou en **distanciel**. **Pour les seniors. Gratuit.**

**Inscription : 04 38 42 93 64 - [unapparte@una-isere.com](mailto:unapparte@una-isere.com)**

Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère

[www.unapparte.com](http://www.unapparte.com)

Unapparté : 48 rue Félix Esclangon - Grenoble / Quartier Europe

**Accès** Tram B – Arrêt Cité internationale

Bus C5 – arrêt palais de Justice / Gare de Grenoble (10 minutes à pied)

Unapparté, un dispositif porté par



ISERE

En partenariat avec

