



**Découvrir, Apprendre, Innover**  
pour le bien vivre à domicile

## Les ateliers d'Unapparté

### Gestes et postures pour les aidants

Mardi 26 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*

Atelier animé par Aurore SCHALCK, ergothérapeute MERCI JULIE  
Possibilité de participer en **présentiel** (dans la limite des places disponibles). **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 Esclanon - 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

