



Le Relais Parents Assistantes Maternelles
Des Communautés de Communes
du Pays de Caulnes et d'Evran
vous propose une conférence...



... "La santé du dos"



à 20H
le mardi 23 mars
petite salle des fêtes
de SAINT JUVAT

Description de la colonne vertébrale.
Causes et conséquences du mal de dos.
Comment aménager son environnement.
Comment entretenir son dos par une gym adaptée.
Comment économiser son dos dans la vie quotidienne.
Informations sur la formation « Ma nounou a bon dos ».



Animée par
Joël JOUET 



*Le Relais Parents Assistantes Maternelles
des Communautés de Communes
du Pays de Caulnes et d'Evran
vous propose :*

*une conférence
"La santé du dos"*

et

*une formation
"Ma nounou a bon dos"*

Informations et inscriptions

Solène FLEURY, Responsable du Relais
02.96.27.57.14. (les lundis et mercredis)
02.96.83.96.04. (les mardis et jeudis)
s.fleury.ram.caulnes.evran@voila.fr



En partenariat avec l'association  Kiné
Ouest
Prévention

Conférence « La Santé du dos »

Participants : Les assistantes maternelles et parents du relais

Dates, horaires : Mardi 23 mars de 20H à 22H

Lieu : Petite salle des fêtes de Saint-Juvat

Durée : 2 Heures

Intervenant : Joël JOUET kinésithérapeute

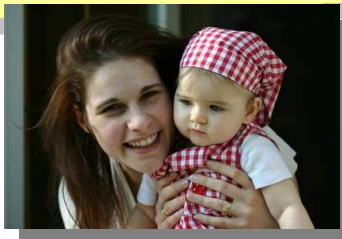
Objectifs :

- Informer les participantes sur les causes et les conséquences du mal de dos.
- Leur donner quelques conseils de prévention simples applicables au quotidien.

Contenu :

- Causes et conséquences du mal de dos.
- Description de la colonne vertébrale.
- Comment économiser son dos dans les activités de la vie quotidienne.
- Comment l'entretenir par une gymnastique adaptée.
- Comment aménager son environnement.
- Information sur la formation « Ma nounou a bon dos ».
- Réponses aux questions.

Supports : Diaporama « Powerpoint », une fiche « La santé du dos » sera remise à chaque participant



Formation « Ma nounou a bon dos »

Objectifs : Permettre aux assistantes maternelles d'effectuer les manutentions, gestes et postures requis par leur emploi, dans les meilleures conditions de confort et de sécurité pour elles même et les enfants accueillis. Conseiller les assistantes maternelles sur le choix des équipements et les aménagements ergonomiques de leur environnement d'accueil et de travail.

Participants : 6 à 14 assistantes maternelles du relais parents assistantes maternelles ayant assistées à la conférence « La Santé du dos ».

Durée : 6 heures (2 heures en matinée dans un relais et 2 X 2 heures en soirée dans une salle municipale.

Dates lieux et horaires des interventions :

Mardi 30 mars (20H à 22H) à Saint-Juvat.

Jeudi 8 avril (10H à 12H) au Relais Assistante Maternelle.

Mardi 27 avril (20H à 22H) à Saint-Juvat.

Intervenant : Joël JOUET, kinésithérapeute,

Programme :

- Vidéo - évaluation posturo gestuelle.
- Education posturo gestuelle au confort et à la sécurité des manutentions, gestes et postures.
- Application aux situations professionnelles (port des enfants, installation dans l'auto, toilette, couchage, courses...).
- Exercices préventifs d'échauffement, d'étirement et de détente (Gyms Santé Kiné) - Relaxation.
- Échanges sur équipement et aménagement de confort et de sécurité.

Supports pédagogiques : Un livret « Ma nounou a bon dos » sera remis à chaque participante.

