



ATELIER PRÉVENTION

ASSOCIATION
I F P E K



INSTITUT DE FORMATION
PÉDICURIE-PODOLOGIE
ERGOTHÉRAPIE
MASSO-KINÉSITHÉRAPIE

En partenariat avec



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS
ILLE-ET-VILAINE

ÉQUILIBRE CHEZ SOI RÉALISER SES ACTIVITÉS FACILEMENT AU QUOTIDIEN

Vous souhaitez
améliorer votre
condition physique?

Vous avez
plus de 60 ans?

Vous projetez
d'aménager
votre logement?

Cet atelier est fait pour vous !

Rendez-vous le 10 octobre à 13h30

**à la salle polyvalente des Bas Sablons
porte d'entrée accolée au restaurant Le Ponton
Saint-Malo**



Atelier gratuit sur inscription



ORGANISÉ PAR

L'IFPEK

Depuis plus de 20 ans, l'IFPEK forme les paramédicaux rééducateurs : pédicure-podologue, ergothérapeute et masseur-kinésithérapeute.

L'IFPEK : un réseau d'experts et de professionnels en santé pour préserver l'autonomie des personnes retraitées.

Sports Pour Tous

Accessible et socialisant, le comité départemental Sports pour Tous d'Ille-et-Vilaine est un réseau d'associations qui a pour ambition de mettre à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées et variées, encadrées par des éducateurs sportifs spécifiquement formés.

Avec la participation du CDHAT



Depuis plus de 60 ans, le CDHAT est au service de l'amélioration de l'habitat et des conditions de vie des populations, notamment en ce qui concerne la lutte contre l'habitat indigne, la précarité énergétique, l'adaptation des logements à la perte d'autonomie. Un expert accompagne les propriétaires dans leurs projets d'aménagement ou d'amélioration de logements

ANIMÉ PAR

UNE ERGOTHÉRAPEUTE

L'ergothérapeute, professionnel de santé fonde sa pratique sur les activités de la vie quotidienne. Son objectif étant de les maintenir ou de les restaurer en cas de situation de handicap qu'il soit moteur, cognitif, visuel ou auditif.

Dans les ateliers de prévention, il indique comment réaliser les activités journalières quelles que soient les limitations, comment aménager son logement, comment adapter les besoins de chacun.e pour maintenir indépendance, autonomie et engagement dans la vie sociale.

UNE ÉDUCATRICE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

L'éducatrice en activité physique adaptée conçoit et anime des activités visant l'amélioration et le maintien de la santé, Elle propose des exercices permettent de travailler renforcement musculaire, endurance, coordination motrice adaptés au public qu'elle accueille.

ÉCHANGES

INFORMATIONS

Mardi 10 octobre 2023
13h30-15h30

ATELIER

8 SÉANCES

Animées par une ergothérapeute et une éducatrice
en activité physique adaptée

Les mardis de 13h30 à 15h30

- **Séance 1 (2h) - 7 novembre 2023**
Comment garder son indépendance et son autonomie en toute sécurité ?
Co-animation : éducateur en activité physique et ergothérapeute
- **Séance 2 (1h30) - 14 novembre 2023**
Quand l'équilibre est remis en question
Animation : éducateur en activité physique
- **Séance 3 (1h30) - 21 novembre 2023**
Les bienfaits de l'activité physique au quotidien
Animation : éducateur en activité physique
- **Séance 4 (2h) - 28 novembre 2023**
Équilibre, posture, aides techniques : comment se simplifier la vie ?
Co-animation : éducateur en activité physique et ergothérapeute
- **Séance 5 (2h) - 5 décembre 2023**
Aménager son logement de fond en comble
Animation : ergothérapeute
- **Séance 6 (2h) - 12 décembre 2023**
Quels travaux pour quels besoins avec quels financements ?
Co-animation : ergothérapeute et technicien du CDHAT
- **Séance 7 (1h30) - 19 décembre 2023**
Détente à tous les étages pour un avenir serein
Animation : éducateur en activité physique et coordonnateur Sport pour tous
- **Séance 8 (2h) - 26 mars 2024**
Où en êtes-vous dans vos projets ?
Animation : ergothérapeute



INFOS

PRATIQUES

INSCRIPTION : auprès de l'IFPEK au **02 85 29 04 47**

LIEU : Salle polyvalente des Bas Sablons (porte d'entrée accolée au restaurant Le Ponton)- Saint Malo

Pour tout renseignement ou en cas d'empêchement merci de contacter le 02 85 29 04 47

POUR LES PARTICIPANTS :

- Prévoir une tenue confortable (pantalon souple, tee-shirt, gilet, chaussettes et chaussures fermées).
- Apporter une petite bouteille d'eau.

