



ASSOCIATION  
I F P E K



INSTITUT DE FORMATION  
PÉDICURIE-PODOLOGIE  
ERGOTHÉRAPIE  
MASSO-KINÉSITHÉRAPIE

## " MON DOS ET MOI "

Comprendre son dos pour mieux le préserver

# ATELIER PRÉVENTION

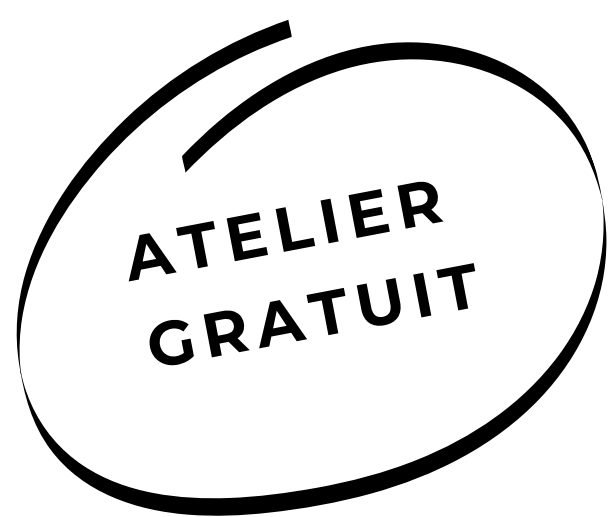
## ARGENTRÉ DU PLESSIS

Cet atelier de prévention est proposée sous la forme d'une réunion d'information et de 3 séances destinées aux personnes retraitées de plus de 60 ans. Les séances apportent des connaissances sur le fonctionnement du dos, des conseils personnalisés et des exercices tenant compte des limitations physiques de la personne et de ses besoins dans ses activités de la vie quotidienne.

Animé par un ergothérapeute expert, cet atelier de prévention et d'éducation à la santé insistera sur les facteurs de risques et l'importance d'une activité physique régulière et adaptée.

Les séances durent environ 2h avec un groupe de 8 à 15 participants selon les mesures sanitaires en vigueur et afin de faciliter les échanges.

La participation à l'atelier est gratuite.



# ÉCHANGES

## INFORMATIONS

**Mercredi 19 octobre 2022**

**De 10h à 12h**

**Salle Ouessant**

**21 bis rue Alain d'Argentré**

**Argentré-du-Plessis**

**INSCRIPTION**

**au 02.85.29.04.47**

# ATELIER

3 séances de prévention et d'activité Animées par un professionnel de santé ergothérapeute.

**Salle Ouessant**  
**Argentré-du-Plessis**

- **Séance 1 (2h)**

Le dos et son fonctionnement au quotidien

**Mercredi 9 novembre 2022**

**De 10h à 12h**

- **Séance 2 (2h)**

Comment faire autrement pour protéger son dos

**Mercredi 23 novembre 2022**

**De 10h à 12h**

- **Séance 3 (2h)**

Les bienfaits de l'activité physique

**Mercredi 30 novembre 2022**

**De 10h à 12h**

L'Association IFPEK se réserve le droit d'annuler l'atelier si le nombre d'inscrits est insuffisant.



# INFOS

## PRATIQUES

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

**Pour tout renseignement ou en cas d'empêchement merci de contacter  
le 02.85.29.04.47**

---

# BULLETIN

## D'INSCRIPTION

Madame  Monsieur

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél : ..... Email : .....@.....

Date de naissance : ...../...../.....

Caisse de retraite (obligatoire) : .....



**IFPEK**

Prévention en santé  
12 rue Jean-Louis Bertrand  
35000 RENNES

**02 85 29 04 47**  
**WWW.IFPEK.ORG**