



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