



ASSOCIATION
I F P E K



INSTITUT DE FORMATION
PÉDICURIE-PODOLOGIE
ERGOTHÉRAPIE
MASSO-KINÉSITHÉRAPIE

QUESTION D'ÉQUILIBRE

ATELIER PRÉVENTION

SAINT-MALO

Cet atelier de prévention est composé de 7 séances destinées aux personnes retraitées de plus de 60 ans. Chaque séance apporte des conseils pratiques sur prendre soin de ses pieds et de son dos afin d'assurer une meilleure stabilité et prévenir la douleur. Le contenu de cet atelier alterne entre des apports de connaissance, des mises en situation dans les activités de la vie quotidienne et des exercices à réaliser chez soi. Les séances durent environ 2h avec un groupe de 15 participants maximum afin de faciliter les échanges. Nombre de participants soumis aux mesures sanitaires en vigueur.

ATELIER
GRATUIT

La participation à l'atelier est gratuite.



ÉCHANGES

INFORMATIONS

INSCRIPTION
au 02 85 29 04 47

Lundi 19 septembre 2021
de 14h à 16h
Maison de la famille
1 place Anne de Bretagne
SAINT-MALO

ATELIER

6 séances de prévention et d'activité physique animées par un pédicure-podologue et un ergothérapeute.

Maison de la famille - SAINT MALO

- **Séance 1 (2h)**
Comment fonctionne mon dos au quotidien ?
Lundi 3 octobre 2022 - 10h à 12h
- **Séance 2 (2h)**
Comment faire autrement pour protéger son dos ?
Lundi 10 octobre 2022 - 10h à 12h
- **Séance 3 (2h)**
Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?
Lundi 17 octobre 2022 - 14h à 16h
- **Séance 4 (2h)**
Pourquoi redécouvrir son pied a-t-il du sens ?
Lundi 14 novembre 2022 - 14h à 16h
- **Séance 5 (2h)**
Qui peut identifier des problèmes de pied et d'équilibre ?
Lundi 21 novembre 2022 - 10h à 12h
- **Séance 6 (2h)**
Quels moyens pour prendre soin de ses pieds ?
Lundi 28 novembre 2022 - 10h à 12h



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