



ASSOCIATION
I F P E K

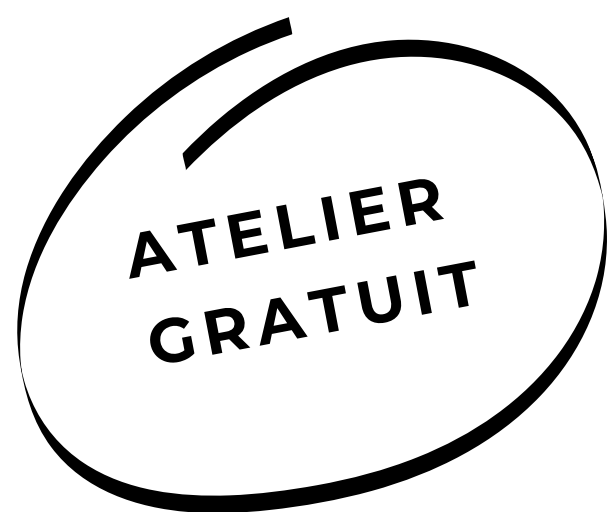


INSTITUT DE FORMATION
PÉDICURIE-PODOLOGIE
ERGOTHÉRAPIE
MASSO-KINÉSITHÉRAPIE

QUESTION D'ÉQUILIBRE

ATELIER PRÉVENTION

GAHARD



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 12 participants maximum afin de faciliter les échanges. Nombre de participants soumis aux mesures sanitaires en vigueur.

La participation à l'atelier est gratuite.



Ne pas jeter sur la voie publique

ÉCHANGES

INFORMATIONS

INSCRIPTION
au 02 85 29 04 47

Vendredi 20 janvier 2022
de 10h à 12h

Salle de réunion de l'ancienne école
36 rue Jean Morin
35 490 GAHARD

ATELIER

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

Salle de réunion de l'ancienne école - GAHARD

- **Séance 1 (2h)**
Comment fonctionne mon dos au quotidien ?
Lundi 23 janvier 2023 - 10h à 12h
- **Séance 2 (2h)**
Comment faire autrement pour protéger son dos ?
Lundi 30 janvier 2023 - 10h à 12h
- **Séance 3 (2h)**
Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?
Lundi 6 février 2023 - 10h à 12h
- **Séance 4 (2h)**
Pourquoi redécouvrir son pied a-t-il du sens ?
Vendredi 3 mars 2023 - 10h à 12h
- **Séance 5 (2h)**
Qui peut identifier des problèmes de pied et d'équilibre ?
Vendredi 10 mars 2023 - 10h à 12h
- **Séance 6 (2h)**
Quels moyens pour prendre soin de ses pieds ?
Vendredi 17 mars 2023- 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