



ATELIER PRÉVENTION

ASSOCIATION
I F P E K



INSTITUT DE FORMATION
PÉDICURIE-PODOLOGIE
ERGOTHÉRAPIE
MASSO-KINÉSITHÉRAPIE

BOUGER EN TOUTE SÉRÉNITÉ L'ÉQUILIBRE CHEZ SOI ET QUESTION D'ÉQUILIBRE ?

INZINZAC-LOCHRIST

Aujourd'hui la mobilité des personnes de plus de 60 ans est un enjeu majeur pour maintenir une autonomie de déplacement et pour faciliter les interactions sociales.

Les nouvelles approches neurodéveloppementales de la douleur mettent en avant que la connaissance de de la douleur a un impact fort sur la perception de celle-ci et qu'une éducation à la douleur diminue la kinésiophobie et ses conséquences. (perte de mobilité, douleur accrue, fonte musculaire...).

En abordant la mobilité sous l'angle de la connaissance des phénomènes douloureux et surtout des stratégies à mettre en place pour faire face à la douleur, cet atelier de prévention composé d'une réunion d'information et de 4 séances propose de réels outils efficaces pour une santé active.

Vous avez plus de 60 ans? Cet atelier s'adresse à vous si vous avez déjà ressenti une douleur aiguë ou chronique et/ou si vous rencontrez des difficultés dans la réalisation de vos activités quotidiennes.

Chaque séance durent environ 2h00 pour une groupe de 8 à 12 personnes selon le contexte sanitaire en vigueur.

ATELIER
GRATUIT

Ne pas jeter sur la voie publique



ÉCHANGES

INFORMATIONS

Mardi 18 octobre 2022

De 10h à 12h

« La Charpenterie »

Mail François Giovannelli

56650 INZINZAC-LOCHRIST

INSCRIPTION

au 02.85.29.04.47

ATELIER

Atelier animé par un ergothérapeute formé à l'éducation thérapeutique du patient, à l'approche neuro-développementale de la douleur et à l'activité physique.

« La Charpenterie » - INZINZAC-LOCHRIST

- **Séance 1** (2h)
Plaisir de bouger
Mercredi 9 novembre 2022
De 10h à 12h
- **Séance 2** (2h)
Les mécanismes de la douleur, parlons-en !
Mercredi 16 novembre 2022
De 10h à 12h
- **Séance 3** (2h)
Stratégie pour bouger
Mercredi 23 novembre 2022
De 10h à 12h
- **Séance 4** (2h)
Gestion du stress
Mercredi 30 novembre 2022
De 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) :

BULLETIN

D'INSCRIPTION

Inscription obligatoire aux séances:

- par téléphone : 02.85.29.04.47
- par email à : s.autrel@ifpek.org

