

Atelier Mon dos et moi - Moulins

Commune de Chelun

La commune de Moulins, le CLIC de la Roche aux fées et l'association IFPEK (Institut de formation en Pédicurie-podologie, Ergothérapie et Masso-kinésithérapie) organisent un atelier de prévention Mon dos et moi à destination des personnes de plus de 60 ans avec le soutien de la Conférence des Financeurs d'Ille et Vilaine.

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.

L'ergothérapeute apporte des connaissances sur le fonctionnement du dos, donne des conseils personnalisés et propose des exercices tenant compte des limitations physiques et des besoins de chacun dans les activités de la vie quotidienne.

Un cycle de trois séances est programmé à la salle communale (Chemin du couvent, en face la salle des sports) à Moulins les lundis 3, 10 et 17 octobre 2022 de 10h à 12h.

Les séances durent environ 2h pour un groupe de 8 à 15 participants maximum afin de faciliter les échanges et de respecter les mesures de protection sanitaire en vigueur

La participation à cet atelier est gratuite.

Inscription obligatoire pour les 3 séances, au 02.85.29.04.47, il reste des places !

Image
