

# QUESTION D'ÉQUILIBRE

ACTIVER ET PRÉSERVER  
SON CORPS



VOUS AVEZ PLUS DE 60 ANS  
ET VOUS SOUHAITEZ PRENDRE SOIN DE  
VOTRE CORPS POUR UNE MEILLEURE  
STABILITÉ

7 SÉANCES POUR MAINTENIR LE LIEN  
SOCIAL ET LUTTER CONTRE LA  
SÉDENTARITÉ.



MÉDIATHÈQUE (À L'ÉTAGE)  
20 RUE MADEMOISELLE DU VAUTENET  
35270 MEILLAC

**GRATUIT**



02 99 73 02 25

# INFORMATIONS UTILES

---

Ce programme est spécialement conçu pour les personnes âgées de 60 ans et plus. Si vous souhaitez des conseils pratiques sur comment prendre soin de ses pieds et de son dos afin d'assurer une meilleure stabilité et de prévenir la douleur; des mises en situation dans les activités de la vie quotidienne, cet atelier est fait pour vous !



# INFORMATIONS PRATIQUES

---



Inscriptions : auprès de la mairie de Meillac au  
02 99 73 02 25



Pour tout renseignement ou en cas  
d'empêchement, contacter le 02 99 73 02 25

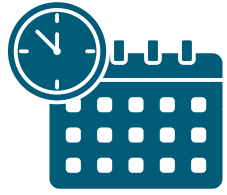


Pour chaque séance :

- Prévoir une tenue confortable (pantalon souple, tee-shirt, gilet, chaussettes et chaussures fermées).
- Apporter une gourde d'eau.

# ORGANISATION

---



DU 16 DÉCEMBRE 2024 AU 3 MARS 2025



LE LUNDI OU MARDI DE 14H À 16H

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

---



UNE RÉUNION D'INFORMATION ET  
6 SÉANCES ANIMÉES PAR UN PÉDICURE-  
PODOLOGUE ET UNE ERGOTHÉRAPEUTE :

- **16 décembre** : Réunion d'information et **inscription**
- **14 janvier** : Comment faire autrement pour protéger son dos ?
- **20 janvier** : Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?
- **28 janvier** : Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?
- **3 février** : Qui peut identifier des problèmes de pied et d'équilibre ?
- **24 février** : Quels moyens pour prendre soin de ses pieds ?
- **3 mars** : Comment fonctionne mon dos au quotidien ?

# EN SAVOIR UN PEU PLUS SUR NOUS...

## L'IFPEK

Depuis plus de 20 ans, l'IFPEK forme des professionnels des secteurs paramédicaux et de la rééducation : pédicures-podologues, ergothérapeutes, masseurs-kinésithérapeutes. L'IFPEK regroupe un réseau d'experts et de professionnels en santé pour préserver l'autonomie des personnes retraitées.

