



ASSOCIATION
IFPEK



INSTITUT DE FORMATION
PÉDICURIE-PODOLOGIE
ERGOTHÉRAPIE
MASSO-KINÉSITHÉRAPIE



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

" L'ÉQUILIBRE, C'EST LE PIED! "

ATELIER

PRÉVENTION

LA BAUSSAINE

Dans le cadre de Pour Bien Vieillir Bretagne, la fédération française Sports pour tous et l'association IFPEK (Institut de Formation en Pédiatrie-podologie Ergothérapie et masso-Kinésithérapie) s'associent pour vous proposer l'atelier « L'équilibre, c'est le PIED », destiné aux personnes de 60 ans et plus.

Cet atelier est financé par la Conférence des financeurs 35.

La participation à l'atelier est gratuite.

ATELIER
GRATUIT



ÉCHANGES

INFORMATIONS

Mardi 15 novembre 2022

De 9h à 10h

Salle de la Petite Bausse

La Baussaine

ATELIER

13 séances de prévention et d'activité physique animées par un éducateur en activité physique, un pédicure-podologue expert et des étudiants en formation.

**Salle de la Petite Bausse - 6 rue de la Libération
La Baussaine**

- **Séance 1 - Mardi 22 novembre 2022 de 9h à 10h30**

Évaluation (tests)

- **Séance 2 - Mardi 29 novembre 2022 de 9h à 10h30**

Promouvoir le mouvement, faites un PIED de nez aux chutes !

- **Séance 3 - Mardi 6 décembre 2022 de 9h à 10h30**

Dans votre chambre, levez-vous du bon PIED !

Les risques de chutes dans les escaliers

- **Séance 4 - Mardi 13 décembre 2022 de 9h à 11h**

Des pieds à la tête !

- **Séance 5 - Mardi 3 janvier 2023 de 9h à 10h30**

Dans votre cuisine, ne mettez pas les PIEDs dans le plat !

- **Séance 6 - Mardi 10 janvier 2023 de 9h à 10h30**

Restez sur vos 2 PIEDs avec vos médicaments !

- **Séance 7 - Mardi 17 janvier 2023 de 9h à 11h**

Trouvez chaussure à votre PIED !

- **Séance 8 - Mardi 24 janvier 2023 de 9h à 11h**

Des PIEDs et des mains pour rester en forme !

- **Séance 9 - Mardi 31 janvier 2023 de 9h à 10h30**

Dans votre salle de bains, ayez le PIED marin !

À l'extérieur, allez-y de PIED ferme !

- **Séance 10 - Mardi 7 février 2023 de 9h à 10h30**

Gardez vos os en bonne santé !

- **Séance 11 - Mardi 28 février 2023 de 9h à 10h30**

Dans votre salon, gardez les PIEDs sur terre !

- **Séance 12 - Mardi 7 mars 2023 de 9h à 10h30**

Évaluation (tests)

- **Séance 13 - Lundi 5 juin 2023 de 15h à 16h**

Séance de suivi 3 à 6 mois après la fin du programme



INFOS

PRATIQUES

- Prévoir une tenue confortable (pantalon souple, tee-shirt, gilet, chaussettes et chaussures fermées).
- Prévoir des chaussettes antidérapantes (sauf pour les séances 1, 12 et 13).
- Apporter une petite bouteille d'eau.
- Remplir le questionnaire de santé

**Pour tout renseignement ou en cas d'empêchement merci de contacter
la mairie : 06 84 98 63 71**

BULLETIN

D'INSCRIPTION

Madame Monsieur

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

Code postal : Ville :

Tél : Email :@.....

Date de naissance :/...../.....

Caisse de retraite (obligatoire) :

BULLETIN

D'INSCRIPTION

Inscription auprès de la mairie de La Baussaine

Par téléphone au 02 99 66 80 27 ou 06 84 98 63 71

OU

par mail au mairie-labaussaine@wanadoo.fr

