



ATELIER PRÉVENTION

ASSOCIATION
I F P E K



INSTITUT DE FORMATION
PÉDICURIE-PODOLOGIE
ERGOTHÉRAPIE
MASSO-KINÉSITHÉRAPIE

ACTIF CHEZ SOI AVOIR LES CARTES EN MAIN POUR UN QUOTIDIEN SEREIN

Vous projetez
d'aménager
votre logement ?

Vous avez plus
de 60 ans ?

Vous souhaitez vivre le
plus longtemps possible
chez vous ?

Cet atelier est fait pour vous !

Rendez-vous à
la Médiathèque municipale de Bubry
2 ter rue Sainte-Hélène

Atelier gratuit sur inscription



BRETAGNE



Ille & Vilaine
LE DEPARTEMENT



ORGANISÉ PAR

L'IFPEK

Depuis plus de 20 ans, l'IFPEK forme les paramédicaux rééducateurs : pédicure-podologue, ergothérapeute et masseur-kinésithérapeute.

L'IFPEK : un réseau d'experts et de professionnels en santé pour préserver l'autonomie des personnes retraitées.

Avec la participation de l'Espace Info Habitat de Lorient Agglomération

LORIENT
AGGLOMÉRATION



L'Espace Info Habitat est un service qui regroupe les services habitat et urbanisme de Lorient Agglomération, l'ADIL (Agence Départementale d'Information sur le Logement), ALOEN (Agence Locale de l'Energie et du Climat de Bretagne sud). Ce guichet unique accompagne les nouveaux arrivants et les habitants souhaitant rénover, acheter, construire ou louer un logement. Il garantit un service neutre et gratuit d'information et de conseil afin d'améliorer l'accès au logement pour tous.

ANIMÉ PAR

UN.E ERGOTHÉRAPEUTE

L'ergothérapeute, professionnel de santé fonde sa pratique sur les activités de la vie quotidienne. Son objectif étant de les maintenir ou de les restaurer en cas de situation de handicap qu'il soit moteur, cognitif, visuel ou auditif.

Dans les ateliers de prévention, il indique comment réaliser les activités journalières quelles que soient les limitations, comment aménager son logement, comment adapter les besoins de chacun.e pour maintenir indépendance, autonomie et engagement dans la vie sociale.



PROGRAMME 5 SÉANCES

Animées par une ergothérapeute

Les jeudis de 14 à 16 heures

- **SÉANCE 1 : La prévention ? Je la parcours de A à Z**

Importance des activités de la vie quotidienne et gestion de la dépense énergétique. Autotest des capacités et des limitations.

Date : 12 octobre 2023

- **SÉANCE 2 : La gestion de mon quotidien ? C'est parti !**

Les pièces de référence sont la cuisine, la lingerie, la chambre. Limiter les risques lors de la réalisation d'activités. Utilisation de matériel facilitateur : aides techniques.

Date : 19 octobre 2023

- **SÉANCE 3 : Prendre soin de moi ? C'est la priorité !**

Les pièces de référence sont la chambre, la salle de bain, les toilettes et un espace pour pratiquer des activités physiques. Éviter l'épuisement et la sédentarité.

Date : 9 novembre 2023

- **SÉANCE 4 : Financement, travaux et amélioration énergétique En présence du technicien de l'espace Info Energie de Lorient Agglomération.**

Information sur les étapes de la conception de projet d'aménagement de A à Z : analyse, travaux, financements ciblés, dispositifs et personnes référentes du secteur.

Date : 23 novembre 2023

- **SÉANCE 5 : Trois mois après ? Je fais le point.**

Mesurer l'avancée des projets et l'évolution des habitudes de vie. Rappel des aides et dispositifs

Date : 15 février 2024

L'Association IFPEK se réserve le droit d'annuler l'atelier si le nombre d'inscrits est insuffisant.

INFOS

PRATIQUES

INSCRIPTION : auprès de vos mairies

Mairie de BUBRY : **02 97 51 70 07**

Mairie d'INGUINIEL : **02 97 32 08 12**

Mairie de LANVAUDAN : **02 97 33 33 08**

LIEU : Médiathèque municipale de Bubry - 2 ter rue Sainte-Hélène-BUBRY

Pour tout renseignement ou en cas d'empêchement merci de contacter le **02 97 51 70 07**

POUR LES PARTICIPANTS:

- Prévoir une tenue confortable (pantalon souple, tee-shirt, gilet, chaussettes et chaussures fermées).
- Apporter une petite bouteille d'eau.
- Co-voiturage possible (Se renseigner auprès de vos mairies)

IFPEK

Prévention en santé
12 rue Jean-Louis Bertrand
35000 RENNES

02 85 29 04 47
WWW.IFPEK.ORG