

MIEUX VIVRE AVEC MON DOS

2023

Programme d'Education Thérapeutique gratuit financé par
l'Agence Régionale de la Santé

Les intervenants :

- Médecin,
- Kinésithérapeute,
- Ergothérapeute,
- Sophrologue,
- Infirmiers.



Le contenu du programme :

- ✓ Un **bilan kiné** une semaine avant le début du programme
- ✓ Un **entretien** permettant de mieux vous connaître et de déterminer ensemble vos objectifs
- ✓ **Participations aux 4 Ateliers de groupe** sur 4 semaines
- ✓ **Rééducation active en groupe avec un kiné**
LUNDI MARDI JEUDI 13H 14H
Nécessité d'avoir une ordonnance de votre médecin
Séance de rééducation du rachis et 4 membres et réentrainement à l'effort
- ✓ Un **bilan de fin de programme en individuel à 1 mois**

ATELIERS DE GROUPE

TOUS LES MARDIS 14H30 16H30

- **Plaisir de Bouger**
Mardi 17 Janvier
- **La compréhension de la douleur**
Mardi 24 Janvier
- **Régulation du stress : Les bénéfiques**
Mardi 31 Janvier
- **Les stratégies face à la douleur**
Mardi 7 Février

CONTACT

Stéphanie
07.83.25.20.09
Maison de Santé
4 rue de Ker Anna
56700 KERVIGNAC

