

## **Ateliers pieds**

Écrit par Admin

Mercredi, 06 Mars 2019 09:41 - Mis à jour Mercredi, 06 Mars 2019 10:05

---

**Ateliers gratuits réservés aux plus de 60 ans.**



# Bien vieillir chez vous En Haute-Saône

## Atelier « Mes pieds, j'en prends soin »

Salle : Mairie – 21, grande rue – 70 130 Fretigney-Et-Velloreille

### CALENDRIER

|                                                                                                                                                                  | Dates               | Horaires      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------|
| <b>Séance 1- Faisons connaissance</b><br><i>Echange autour de la santé et des représentations de chacun</i>                                                      | Mardi 12 mars 2019  | 14h30 à 16h00 |
| <b>Séance 2- Mes pieds, j'en prends soin</b><br><i>Le rôle du podologue, le vieillissement du pied, prendre de soin de ses pieds, et des conseils pratiques</i>  | Mardi 19 mars 2019  |               |
| <b>Séance 3 – Mettre le pied à l'étrier</b><br><i>Apport théorique et pratique afin de préparer et de favoriser la pratique d'une activité physique adaptée.</i> | Mardi 2 avril 2019  |               |
| <b>Séance 4- Partir du bon pied</b><br><i>Réalisation d'une marche</i>                                                                                           | Mardi 9 avril 2019  |               |
| <b>Séance 5- Ma santé et moi</b><br><i>Bilan et quizz</i>                                                                                                        | Mardi 30 avril 2019 |               |

Inscription/renseignements :

**En Mairie ou**

**Martine CIPIC** // [martine.cipic@bfc.fr](mailto:martine.cipic@bfc.fr) // 03.81.25.17.57 // 07.86.49.93.09

## Ateliers pieds

Écrit par Admin

Mercredi, 06 Mars 2019 09:41 - Mis à jour Mercredi, 06 Mars 2019 10:05

---