

Atelier séniors

Bien-être + mouvement

Bien dans sa tête et bien dans son corps !!

Venez stimuler votre tête et votre corps dans cet atelier pensé et encadré par une ergothérapeute.

Des exercices simples et ludiques pour :

- Stimuler la concentration, la mémoire, la coordination, ...
- Renforcer votre musculature, augmenter votre souplesse et votre équilibre,
- Vous apporter de la bonne humeur



Marie-Coline WIHLIDAL
Ergothérapeute



Tél.: +41 77 529 60 02

Mail : mc.wihlidal@evs-hin.ch

Site: <https://www.ergotherapie-mcw.com>

Cet atelier se déroule dans le contexte d'un accompagnement en ergothérapie remboursé par l'assurance de base. Une ordonnance sera demandée à votre médecin traitant couvrant l'intégralité de la démarche (après accord de votre assurance).

Programme

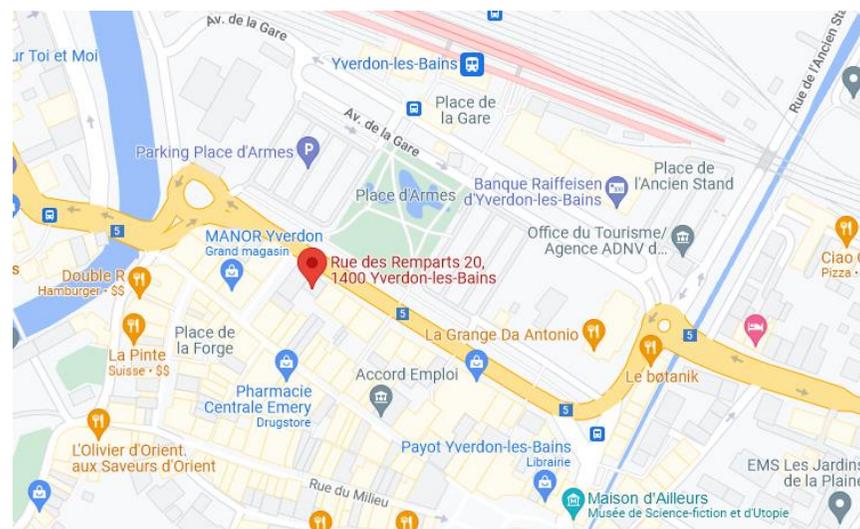
Un 1^{er} entretien individuel avec Marie Coline pour faire connaissance, présenter vos difficultés et définir les objectifs.

Ensuite, les séances hebdomadaires de groupe (5 personnes max.) se dérouleront durant 6 semaines.

Définition :

"L'ergothérapie place la capacité d'action de l'individu au cœur de ses préoccupations. Elle contribue à améliorer la santé et la qualité de vie. Elle rend les gens capables de participer aux activités de la vie courante et à la vie sociale."

(www.ergotherapie.ch)



Rue des Remparts 20 (2^{ème} entrée) - 1400 Yverdon-les-Bains