



« La douleur : la comprendre pour mieux la soigner »

Nazelles-Négron

*les Vendredis du 18 Novembre au 9 Décembre 2022
de 14h à 16h*

Pour de nombreux seniors, la douleur est une réalité du quotidien. Qu'elle soit d'origine articulaire, musculaire ou encore sciatique, la douleur peut considérablement impacter la qualité de vie et l'état d'esprit des personnes concernées.

Si le traitement de la douleur par la voie médicamenteuse est souvent nécessaire, il est également intéressant de prendre en compte ses composantes psychologiques, telles que la kinésiophobie (peur de faire certains mouvements) ou l'impact sur le moral.

Dans ce cadre, le Service Entour'âge de la communauté de communes Val d'Amboise et la commune de Nazelles-Négron, en partenariat avec l'association Brain Up, vous propose de participer au programme "La douleur, la comprendre pour mieux la soigner", au cours duquel il vous sera proposé de mieux comprendre les mécanismes de la douleur, d'apprendre à poser un regard objectif et bienveillant sur vos propres douleurs, et d'appréhender votre relation avec les médicaments. L'atelier est animé par une professionnelle de santé, et l'approche est conviviale et positive.

Ce parcours compose de 4 séances complémentaires, de 2 heures chacune. Il se déroulera les vendredis 18 et 25 Novembre, 2 et 9 Décembre 2022, de 14h à 16h, à la mairie de Nazelles-Négron.

Cet atelier gratuit, est à destination de toutes les personnes de plus de 60 ans habitant le Val d'Amboise. Le nombre de places étant limité, nous vous invitons à vous inscrire en contactant la mairie de Nazelles-Négron au 02.47.23.71.71.