

La Douleur :

La comprendre, pour mieux la gérer



PARCOURS GRATUIT

4 SEANCES COMPLEMENTAIRES



Par une intervenante spécialisée de l'association Brain Up

Les Jeudis 8, 15, 22 et 29 Juin 2023

De 10h à 12h

Salle de l'Aire de Loisirs, rue de l'Ancien Lavoir, à Mur-de-Sologne

Inscriptions : Mme Valvason, 06 33 09 37 81,

[valodile@free.fr](mailto:valodile@free.fr)

## Atelier

# « La douleur, la comprendre pour mieux la gérer »

---

*Mur de Sologne,  
les Jeudis 8, 15, 22 et 29 Juin 2023,  
de 10h à 12h  
4 séances complémentaires*

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.

La commune de Mur de Sologne et l'association Ensemble & Solidaires – UNRPA, 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.

Cet atelier est composé de 4 séances complémentaires, de 2 heures chacune. Il se déroulera les Jeudis 8, 15, 22 et 29 Juin 2023, de 10h à 12h, à la Salle de l'Aire de Loisirs, rue de l'Ancien Lavoir, à Mur-de-Sologne.

Ce programme est gratuit. Le nombre de places est limité !

Aussi, inscrivez-vous vite auprès de Madame Valvason (de l'association Ensemble & Solidaires – UNRPA) au 06 33 09 37 81, [valodile@free.fr](mailto:valodile@free.fr)

Ce programme est financé grâce au soutien de la Conférence des financeurs du Loir-et-Cher.

*Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : [www.brainup.fr](http://www.brainup.fr)*