

Programme détaillé

Journée Grand Public sur

- la Douleur Chronique -

Samedi 3 Octobre 2026

L'association Mieux Vieillir en Grésivaudan et La Maison de Soins Intégratifs vous invitent à une journée dédiée à la compréhension de la douleur chronique, ouverte à tous : patients, familles et professionnels.

L'événement se déroulera dans une ambiance conviviale et pédagogique, avec des interventions de spécialistes et des moments d'échange.

Déroulé de la journée

- **8h30 - Accueil du public** : Orientation des participants, distribution de programmes et premiers échanges avec l'équipe organisatrice. Un café d'accueil sera offert pour démarrer la matinée dans la convivialité.
- **9h15 - Ouverture de la journée** : Le Dr Valentin Paren introduit l'événement et présente les intervenants :
 - ✚ Jeanne Fleurent, diététicienne à Pontcharra et au sein de l'association,
 - ✚ Isabelle Rainero, sophrologue spécialisé sur la douleur et bénévole dans des associations sur la douleur
 - ✚ Éric Latil, praticien en Qi Gong à Crolles et au sein de l'association. Il intervient au centre de la douleur du CHU de Grenoble et à la Maison de Soins Intégratifs
 - ✚ Adrien Mounier-Poulat, kinésithérapeute, président d'une association de kinésithérapie encourageant le développement des bonnes pratiques éducationnelles en kinésithérapie musculosquelettique.
- **Présentation théorique de la douleur et des différentes thématiques en lien avec la douleur. Echange avec les participants**
- **Pause vers 10h30**
- **11h45 - Repas anti-inflammatoire partagé** : Moment convivial autour d'un repas préparé par des bénévoles, avec présentation des plats et explications sur leurs bienfaits. (Préparé par l'Association MVEG)

- **13h45 - 16h30 - 2 Ateliers au choix** ouverts sur inscription : 15 personnes maxi - Durée 45 min
 - ✚ Qi Gong thérapeutique : découverte et initiation guidée. (2 séances)
 - ✚ Séance découverte de la sophrologie : sur le thème de la douleur (2 séance)
 - ✚ Atelier pratique avec le kinésithérapeute (2 séances)
 - ✚ Stands d'associations et institutions locales (Grésivaudan) : informations, ressources et rencontres autour de la douleur chronique. Outils d'évaluation de la douleur
- **16h30 - Clôture** : Synthèse des échanges de la journée, remerciements aux intervenants et bénévoles, et invitation à poursuivre le dialogue au sein de la Maison de Soins Intégratif.