

Atelier "PAR A CHUTE"

Programme d'éducation thérapeutique pour réduire le risque de chute chez les seniors

Vous avez plus de 70 ans, vous êtes déjà tombé une fois au cours des douze derniers mois ?

Vous ressentez de l'instabilité à la marche, ou en vous levant ?

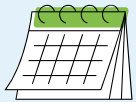
Ce programme d'éducation thérapeutique est conçu pour vous !

Cette action s'inscrit dans le cadre du Plan antichute régional. L'objectif est de réduire de 20 % les chutes mortelles, ou invalidantes, des personnes de 65 ans et plus d'ici 2024. Il est animé par une **équipe pluridisciplinaire** : professeur d'activité physique adaptée, ergothérapeute, infirmière, diététicienne, psychologue, médecin.

En quoi consiste le programme ?



- **Entretien personnalisé**
- Séance d'activité physique adaptée (renforcement musculaire, équilibre)
- Séance d'éducation thérapeutique : **l'environnement** (domicile, environnement extérieur), **le chaussage** et **la nutrition**.



- Il se déroule sur **6 à 8 semaines**
- **2 séances de 2 heures** / semaine
- **Période : 2023-2026** (hors vacances scolaires)



Saint-Laurent-
en-Grandvaux



PLAN ANTICHUTE
REPÉRER - ALERTER - PROTÉGER

Membre du collectif antichute BFC ✓



Le lundi et le mardi de 14h à 16h
pendant une période de 7 semaines
(hors vacances scolaires)

CE PROGRAMME EST GRATUIT
Inscrivez vous dès maintenant:
Téléphone : **03 84 35 61 25**

Mail : secretariat.emg-chjs@hopitaux-jura.fr

Groupe de 12 participants: Ne tardez pas à vous inscrire !
Début 2 septembre 2024
Lieu: Salle de la Mairie