

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 ?

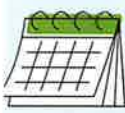
Ce programme d'éducation thérapeutique est conçu pour vous !

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.

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 **10 à 12 semaines**
 - **1 séances** de **2 heures** / semaine
 - **Période : 2023-2026**



Frontenay



PLAN ANTICHUTE
REPÉRER - ALERTER - PROTÉGER

Membre du collectif antichute BFC

ars

H₂Jura

PGI

Carsat

Éducation
Thérapeutique

Le Mercredi de 9h30 à 11h30
pendant une période de 11 semaines
(hors vacances scolaires)

2^{ème} session

Inscrivez vous dès maintenant:
Téléphone : **03 84 35 61 25**

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

Groupe de 8 participants: Ne tardez pas à vous inscrire !
Début le 25 Février
Lieu: Mairie de Frontenay