

# Atelier "PAR A CHUTE"



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

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



2<sup>ème</sup> session

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

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

Mail : [secretariat.emg-chjs@hopitaux-jura.fr](mailto:secretariat.emg-chjs@hopitaux-jura.fr)

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