

Préven'chute

ÊTES-VOUS CONCERNÉ(E) ?

- Vous avez peur de tomber
- Vous avez déjà chuté
- Vous évitez d'utiliser les escaliers
- Vous devez vous appuyer pour tenir l'équilibre sur 1 pied
- Vous sentez que vous marchez moins bien qu'avant

Si vous avez coché au moins une réponse, bénéficiez gratuitement des conseils de professionnels de santé au :
Tél. 05 65 46 25 89 du Lundi au Vendredi



LIEU DE FORMATION

Les séances d'Education Thérapeutique Préven'chute ont lieu au Centre SSR La Clauze situé à St Jean Delnous (à proximité de Réquista).



> Possibilité de navettes quotidiennes au départ de Rodez et d'Albi

PROBLÈME DE TRANSPORT : CONTACTEZ-NOUS !



CENTRE DE SOINS DE SUITE ET DE RÉADAPTATION

Pour tout renseignement

Tel : 05 65 46 25 89
contact@laclauze.fr

PROGRAMME PERSONNALISÉ

Préven'chute

VOUS ÊTES SENIOR... CHUTER VOUS FAIT PEUR ?

VOUS AIMERIEZ

- > Retrouver du tonus
- > Conserver vos capacités
- > Agir sur votre équilibre



PHOTO: S. ESTERRE / LA VOIE PUBLIQUE / ORATION / IMPRESSION / ANIMATED / GRAPHIQUE / ZEPHYRUS



CENTRE DE SOINS DE SUITE ET DE RÉADAPTATION

VENEZ PARTICIPER AU PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE Préven'chute

Nous échangerons pour mieux vous conseiller afin de :

- > Comprendre et prévenir le risque de chute
- > Entretenir votre forme et votre équilibre
- > Vivre dans un environnement bienveillant
- > Maintenir votre autonomie et une bonne qualité de vie

CHOISISSEZ VOTRE SESSION :

- SESSION 1**
Mardi 14 Mars et Mardi 21 Mars 2023
- SESSION 2**
Mardi 13 Juin et Mardi 20 Juin 2023
- SESSION 3**
Mardi 19 Septembre et Mardi 26 Septembre 2023
- SESSION 4**
Mardi 7 Novembre et Mardi 14 Novembre 2023



Ce programme est
labellisé par l'Agence
Régionale de Santé
Occitanie

1h30
SUR RDV

ENTRETIEN INDIVIDUEL avec le
médecin et le rééducateur référents
de l'ETP Préven'Chute

JOUR 1

9h30 - 12h

Accueil autour d'un café

SÉANCE 1 Connaissance du risque de chute

- > Connaissance
de la chute et des
facteurs de risque
- > Être capable d'agir
sur sa santé

*Médecin ETP, Rééducateur
ETP, Animatrice en
gériatrie*

12h - 13h30

Déjeuner - Participation de 3€

13h30 - 16h30

SÉANCE 2 Stimuler mes capacités motrices

- > Posture et Schéma
moteur
- > Mon équilibre
au quotidien
- > Le relevé de sol

*Rééducateur ETP,
Animatrice en
gériatrie*

2h

3 SÉANCES OPTIONNELLES

En fonction de vos
besoins

JOUR 2

9h30 - 11h

Accueil autour d'un café

SÉANCE 3 Vivre dans un environnement bienveillant

- > Les dangers de mon
environnement
- > Accompagnements
à domicile

*Ergothérapeute, Assistante
Sociale, Animatrice en
gériatrie*

TÉMOIGNAGE

Présidente de Générations
Mouvement

11h - 12h

SÉANCE 4 Mon alimentation

*Diététicienne, Animatrice
en gériatrie*

12h - 13h30

Repas Thérapeutique
équilibré - Participation de 3€

13h30 - 14h15

SÉANCE 5 Mon traitement médicamenteux

Médecin ETP, Infirmière

14h15 - 15h

SÉANCE 6 Prendre soin de mes pieds

Ergothérapeute, Infirmière

15h - 16h

SYNTHÈSE INDIVIDUELLE

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner au plus tard 15 jours
avant la session d'ETP de votre choix

Nom

Prénom

Adresse

Téléphone

Mail

Vous participerez à un programme
GRATUIT sur 2 journées
en ateliers collectifs encadrés par des
professionnels de santé.

PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN TRAITANT !

A RETOURNER PAR COURRIER

Centre SSR La Clauze

ETP Préven'chute

Lieu-dit La Clauze

12170 ST JEAN DELNOUS

OU PAR MAIL contact@laclauze.fr

OU PAR FAX 05 65 46 11 19

