



CONFÉRENCE

« Bien sur ses jambes »

Mercredi 28 septembre
à partir de 14h à la Maison du fleuve Rhône
(salle de conférence au 2^{ème} étage)



CONFÉRENCE

« Bien sur ses jambes »

Mercredi 28 septembre
à partir de 14h à la Maison du fleuve Rhône
(salle de conférence au 2^{ème} étage)



Vous avez plus de 70 ans et vous présentez :

- **Une peur de tomber** ou avez déjà chuté ?
- **Des difficultés** à vous lever ou à monter les escaliers ?
- **Un ralentissement** dans les tâches du quotidien ?
- **Une perte de poids** involontaire ?

Présentation d'un parcours de prévention et préservation de la mobilité des seniors par les HCL.

Programme complet, adapté et gratuit pour améliorer la qualité de vie des personnes de plus de 70 ans en prévenant le risque de dépendance dès les premiers signes, et favoriser leur maintien à domicile le plus longtemps possible.

Ce parcours est un suivi hebdomadaire durant 3 mois.

Les personnes de plus de 70 ans inscrites au programme bénéficieront :

- **de consultations spécialisées de 3 heures :** diététicienne, un médecin et un enseignant en activité physique adaptée. (Consultation aux HCL avec bon de transport) ;
- **de 20 séances collectives** d'une heure d'activité physique adaptée à raison de deux fois par semaine ;
- d'un programme individualisé d'exercices à domicile pendant 3 mois ;
- d'une réévaluation à 3 mois .

Contact : Aymeric Courtay
04 78 86 39 46 • aymeric.courtay@chu-lyon.fr

Vous avez plus de 70 ans et vous présentez :

- **Une peur de tomber** ou avez déjà chuté ?
- **Des difficultés** à vous lever ou à monter les escaliers ?
- **Un ralentissement** dans les tâches du quotidien ?
- **Une perte de poids** involontaire ?

Présentation d'un parcours de prévention et préservation de la mobilité des seniors par les HCL.

Programme complet, adapté et gratuit pour améliorer la qualité de vie des personnes de plus de 70 ans en prévenant le risque de dépendance dès les premiers signes, et favoriser leur maintien à domicile le plus longtemps possible.

Ce parcours est un suivi hebdomadaire durant 3 mois.

Les personnes de plus de 70 ans inscrites au programme bénéficieront :

- **de consultations spécialisées de 3 heures :** diététicienne, un médecin et un enseignant en activité physique adaptée. (Consultation aux HCL avec bon de transport) ;
- **de 20 séances collectives** d'une heure d'activité physique adaptée à raison de deux fois par semaine ;
- d'un programme individualisé d'exercices à domicile pendant 3 mois ;
- d'une réévaluation à 3 mois .

Contact : Aymeric Courtay
04 78 86 39 46 • aymeric.courtay@chu-lyon.fr