

Modalités & Accès

Programmes Gratuits financés par la Conférence des financeurs.

Les séances se déroulent en petits groupes de 6 personnes.

Inscriptions jusqu'au 2 mai 2025.

En cas de difficultés pour vous déplacer, une organisation gracieuse du transport pourra-être mise en place (en taxi), sur demande auprès de l'Infirmière Coordinatrice du programme.

Lieu :

Fondation Édith Seltzer - 118 Route de Grenoble - Briançon
Bâtiment Chantoiseau - Salon Seltzer (1^{er} étage, à la cime des escaliers, 1^{ère} porte à gauche)



Fondation Édith Seltzer

Un programme gratuit et complet pour vous permettre d'adopter de bonnes habitudes de vie et de renforcer votre confiance en vous.

Pour participer au programme vous devez être capable de marcher 200 mètres avec canne ou pas et de monter et descendre quelques escaliers.

À l'issue des séances, un compte rendu vous sera remis. Vous pourrez le transmettre à votre médecin référent. En fonction de votre bilan et de vos besoins, des recommandations pourront être faites ainsi qu'une orientation vers un programme d'Éducation Thérapeutique ou vers un programme Sport Santé.

Contactez-nous !

Centre Médical Chant'Ours

Infirmière Coordinatrice du programme

Agnès BLEIN-CANAC

a.blein-canac@fondationseltzer.fr

06 08 55 71 78

Infirmière

Élodie MONIER 04 92 25 31 66

www.fondationseltzer.fr



Programme gratuit financé la Commission des financeurs

Fondation Édith Seltzer

Centre Médical Chant'Ours

Ateliers équilibre et prévention des chutes pour les séniors



Briançon - Hautes Alpes

Pour les séniors de plus de 60 ans du Grand Briançonnais présentant des troubles de l'équilibre ou un risque accru de chute.

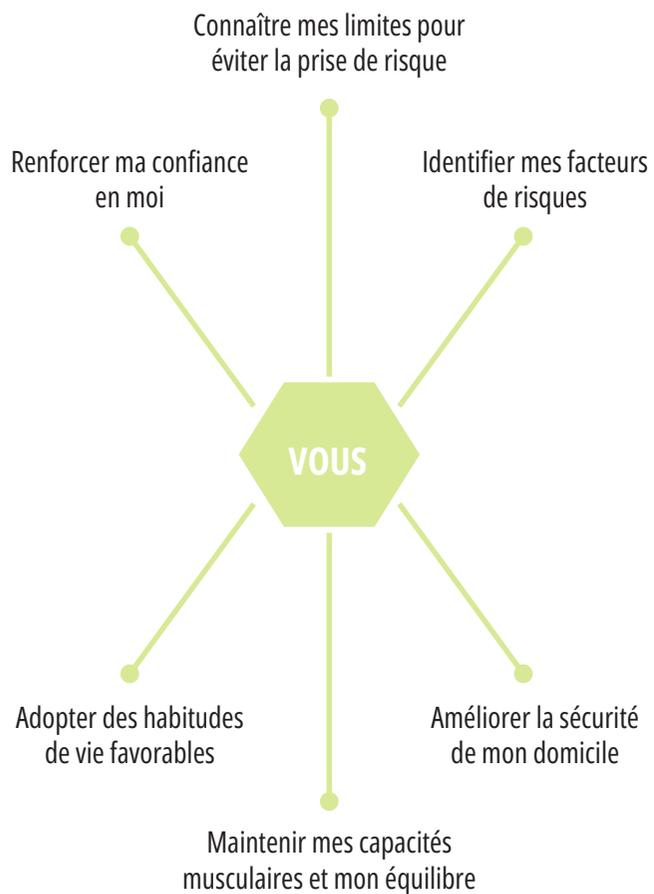
Programme de 9 séances

- ▶ 1 Bilan initial (individuel) pour évaluer votre degré de fragilité et les principaux facteurs de risque
- ▶ 1 séance d'atelier **Ergothérapie**
- ▶ 1 atelier **Diététique**
- ▶ 1 atelier **Vie quotidienne**
- ▶ 1 atelier **Groupe de parole**
- ▶ 3 séances de **Gym Équilibre**
- ▶ 1 Bilan final individuel

L'équipe professionnelle

- ▶ 1 Infirmière Coordinatrice
- ▶ 1 Ergothérapeute
- ▶ 1 Infirmière
- ▶ 1 Enseignant en Activités Physiques Adaptées
- ▶ 1 Éducateur sportif
- ▶ 1 Diététicienne

LES OBJECTIFS



Programme Printemps 2025

Semaine 1

- ▶ 12/05 - Bilan initial (sur rendez-vous)
- ▶ 13/05 - Atelier **Aménagement du domicile** de 9h30 à 10h30
- ▶ 13/05 - Atelier **Gym Équilibre** de 10h30 à 11h30
- ▶ 13/05 - Atelier **Vie quotidienne** de 11h30 à 12h30
- ▶ 15/05 - Atelier **Gym Équilibre** de 13h30 à 14h30
- ▶ 15/05 - Atelier **Groupe de parole** de 14h30 à 15h30

Semaine 2

- ▶ 20/05 - Atelier **Diététique** de 9h30 à 10h30
- ▶ 20/05 - Atelier **Gym Équilibre** de 10h30 à 11h30
- ▶ 22/05 - Bilan final (sur rendez-vous)

Inscriptions jusqu'au 2 mai 2025