



HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

L'INSTITUT DU
VEILLISSEMENT

**CONSULTATION
PRÉVENTION
DE LA PERTE DE MOBILITÉ**
Bien sur ses jambes

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 ?

Nous vous proposons de réaliser un bilan complet et de participer à des ateliers d'activité physique adaptée, pour diminuer le risque de chute et maintenir votre autonomie dans les tâches de la vie quotidienne.

BÉNÉFICES DU PROGRAMME

Deux séances d'activité physique adaptée par semaine pour :

- Améliorer votre équilibre
- Augmenter votre force musculaire et vitesse de marche
- Améliorer votre qualité de vie

94 % des participants se disent très satisfaits de leur participation au programme*



J'ai retrouvé l'équilibre et donc l'envie de sortir dans les magasins. Je recommence le tricot que j'avais abandonné depuis 1 an. Merci.

Simone, 88 ans



REPÉRAGE

(médecins traitants, CCAS, mutuelles, structures d'aide à domicile...).

1



RELAIS AVEC DES ASSOCIATIONS sportives partenaires proposant des activités physiques adaptées proches du domicile.

ET/OU CARNET D'ENTRAÎNEMENT INDIVIDUALISÉ À FAIRE EN AUTONOMIE



5



RÉÉVALUATIONS

à 3 mois : médicales, diététiques et activités physiques adaptées.



COURS

daire durant 3 mois

2

CONSULTATIONS SPÉCIALISÉES (3 H)

médicales, diététiques, activités physiques adaptées.



3



20 SÉANCES COLLECTIVES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (1H)

En salle dédiée à l'hôpital Lyon Sud
ou dans les communes partenaires.

PROGRAMME INDIVIDUALISÉ D'EXERCICES À DOMICILE

En autonomie pendant 3 mois.

4



LES CONSULTATIONS SPÉCIALISÉES

- **Médicale (1h)** : bilan médical complet, évaluation de votre autonomie et de votre force musculaire.
- **Diététique (1h)** : enquête sur votre alimentation, évaluation de votre poids, taille, IMC, conseils personnalisés et remise de livret.
- **Activité Physique Adaptée (1h)** : évaluation de votre qualité de vie, quantification des activités physiques réalisées, conseils et remise de livret d'exercices, proposition d'un accompagnement adapté à vos besoins.

L'ÉQUIPE

- **Médecins** : Pr Bonnefoy et son équipe
- **Diététiciennes**
- **Enseignant en Activités Physiques Adaptées**
- **Secrétaires médicales**



**Je me déplace mieux et plus souvent sans ma canne.
Mon dos, mes jambes et mes pieds se sont fortifiés.
Je peux maintenant me relever toute seule d'une
chaise sans prendre appui avec les mains.**

Gisèle, 72 ans



CONTACT ET ACCÈS

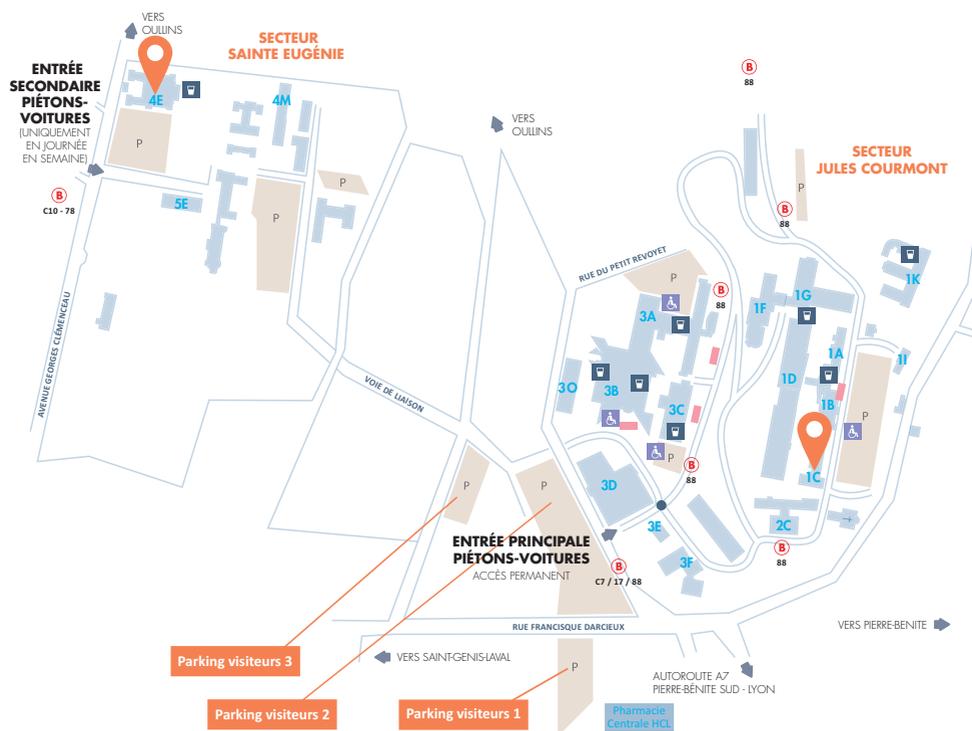
04 78 86 37 04

Hôpital Lyon Sud
Service de Médecine du vieillissement,
soins de suite et de rééducation

Hôpital de Jour
Bâtiment 1C Louis Lortet – rez-de-chaussée

Bâtiment 4E Michel Perret

165 chemin du Grand Reuoyet
69 495 Pierre-Bénite



www.chu-lyon.fr

