



## HÔPITAL DE JOUR VIES'ÂGE PRÉVENTION DES FRAGILITÉS

### Quels objectifs ?

Retarder la perte d'autonomie, et le risque de chute

### Pour qui ?

Personnes âgées de 60 ans et +  
Critères de pré-fragilité (épuisement, perte de poids involontaire) sans dépendances physiques ou psychiques

**Autonomie dans les activités de base de la vie quotidienne conservée**

### Durée

8 semaines

### Comment intégrer le programme?

**Orientation** : par un médecin, un soignant ou la famille.

**1ère consultation** : évaluation et plan de soins personnalisés.

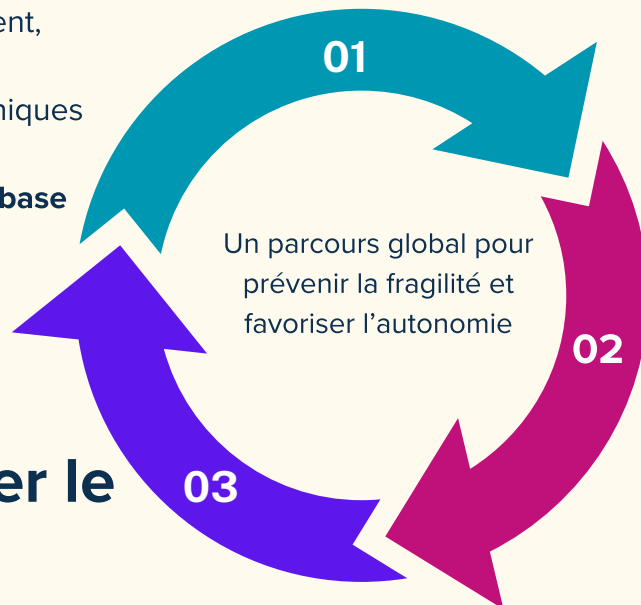
**Rééducation** : 8 semaines, 3 demies-journées/semaine, en groupe de 6

### Quel programme ?

#### Activité physique adaptée

3 séances hebdomadaires d'1h

- Exercice de renforcement musculaire, équilibre, endurance (marche nordique, pilates, danse, etc.)



**8 ETP**

1h30 / Enseignement

- Comprendre le risque de chute, adapter son logement, nutrition, etc.



#### 4 ATELIERS DE PROMOTION DE "BIEN VIEILLIR"

1h / Atelier

- Mémoire, stress, conduite, hygiène bucco - dentaire



**Responsable programme** : Dr Amandine DELANNOY,  
Dr Fabienne PILLEUX

**IDE référente** : Mme Marina GRANCHET

**Téléphone** : 02.35.41.62.46

**Adresse** : Allée du Dr Raymond Denise, 76700 Harfleur



Ramsay Santé  
Clinique du Petit Colmoulin