

## Prévention des chutes

# SÉNIORS

Chez les



**OTS**  
TERRES DE SPORTS



Ne pas jeter sur la voie publique - 08.04.025 CPTS PAYS DE REDON - CHESNEL

Vous avez 65 ans ou plus ?  
Vous vivez à domicile ?  
Vous êtes à risque de chute ?  
Vous souhaitez rester autonome  
et en sécurité chez vous ?

**Ce programme est fait pour vous !**

**Prochaine session et dates au dos !**

- **Un bilan à domicile par un ergothérapeute**

Pour repérer les risques de chute dans votre logement et vous proposer des solutions concrètes

- **Une consultation personnalisée avec une diététicienne et des ateliers cuisines collectifs**

Pour prévenir la dénutrition et adopter une alimentation équilibrée

- **12 ateliers d'Activité Physique Adaptée (APA)**

Pour améliorer l'équilibre et se mettre en mouvement

**Nous suivre**



[www.cptspaysderedon.fr](http://www.cptspaysderedon.fr)

**Nos partenaires**



# PROGRAMME

Vous êtes ici

1  
Votre médecin vous a prescrit

le programme de prévention des chutes

2  
Vous réalisez

AU 3 RUE CHARLES SILLARD A REDON

une évaluation initiale d'1h30 avec un Masseur Kinésithérapeute ou un Enseignant en Activité Physique Adaptée et une diététicienne

- L'horaire vous sera communiqué au moment de votre inscription, Mathilde vous appellera !

LE 12 juin ou 19 juin



3  
Vous profitez

AU GYMNASSE DE GLENAC

de 12 séances collectives d'Activités Physiques Adaptées

LE 01.09.2025 10h30-11h30

LE 08.09.2025 10h30-11h30

LE 22.09.2025 10h30-11h30

LE 29.09.2025 10h30-11h30

LE 06.10.2025 10h30-11h30

LE 13.10.2025 10h30-11h30

LE 03.11.2025 10h30-11h30

LE 10.11.2025 10h30-11h30

LE 24.11.2025 10h30-11h30

LE 01.12.2025 10h30-11h30

LE 08.12.2025 10h30-11h30

LE 15.12.2025 10h30-11h30



4  
Vous participez

AU FOYER LA ROCHE PIQUEE, LA GACILLY

à un atelier collectif diététique avec une diététicienne

LE 15.09.2025 14h30-16h30

LE 13.10.2025 14h30-15h30



5

Vous réalisez

AU 3 RUE CHARLES SILLARD A REDON

une séance de bilan final à distance du programme

- La date et l'horaire vous seront communiqués plus tard dans le programme

Vous n'avez pas encore de prescription ?

Prenez rendez-vous auprès de votre médecin sans plus tarder !

Votre médecin ne connaît pas le dispositif ?

Donnez lui ce flyer et proposez lui de flasher ce QR code :



Mais qui est Mathilde ?

Mathilde, c'est notre chargée de mission ! Elle est joignable au 06 40 54 04 44 ou par mail à [cm@cptspaysderedon.fr](mailto:cm@cptspaysderedon.fr), elle s'assurera que tout se passe bien et vous rappellera les dates de vos ateliers ou rendez vous !

Un seul interlocuteur, c'est plus simple !