

Educ'Chute

UN PROGRAMME DE PRÉVENTION DU GHICL

GROUPEMENT
DES HÔPITAUX
DE L'INSTITUT
CATHOLIQUE
DE LILLE

ESPRAD Lille Métropole

Mieux repérer et
limiter ses risques de chute,
pour mieux vivre sa retraite !



6 ateliers
collectifs



Bien bouger avec
une activité
physique
adaptée



Bien manger :
le secret de
l'équilibre
alimentaire



Bien réagir en
situation de chute
et savoir alerter
et/ou se relever
du sol

Programme gratuit
et ouvert aux personnes
de plus de 60 ans



Bien connaître
ses médicaments



Bien repérer
ses facteurs de
risque personnels
et liés à son
environnement

Inscrivez-vous !



Bilan
individuel
2 mois
après
les ateliers



Bien entretenir
ses pieds et
bien se chausser