



## Programme de prévention de la santé des seniors

### Nos coordonnées



**Centre Hospitalier Gériatrique  
du Mont d'Or**  
Hôpital de Jour  
Pavillon Bruyère – Rez-de-Chaussée  
6 rue Notre Dame 69250 – Albigny  
sur Saône



04-72-08-15-21  
04-72-08-16-73

[j.piguet@ch-montdor.fr](mailto:j.piguet@ch-montdor.fr)  
[j.narbonnet@ch-montdor.fr](mailto:j.narbonnet@ch-montdor.fr)

**Horaires d'ouverture**  
Du lundi au vendredi de 9h à 17h

« *Agir pour bien vieillir* » »

Vous avez 65 ans ou plus et au cours des derniers mois

- Vous avez perdu du poids involontairement ?
- Vous vous sentez plus fatigué ?
- Vous avez des difficultés pour vous déplacer ?
- Vous vous plaignez de votre mémoire ?
- Vous marchez moins vite ?

Si vous avez répondu « oui » à au moins l'une de ces questions, il est possible que vous présentiez un « **syndrome de fragilité** ». Parlez-en à votre médecin traitant et contactez nous !

Dans le cadre du syndrome de fragilité, l'HDJ SSR propose un bilan complet, incluant différents domaines avec différents professionnels de la santé

|                    |  |
|--------------------|--|
| Médecins gériatres | Orthophonistes                           |
| Infirmières        | Enseignants en activité physique adaptée |
| Pharmaciens        | Assistante sociale                       |
| Kinésithérapeutes  | Assistante de soins en gérontologie      |
| Diététicienne      | Psychologue                              |
| Ergothérapeutes    | Psychomotriciens                         |
| Neuropsychologues  |  |

## Prise en charge proposée

- ⦿ Prise en charge sur 12 semaines
- ⦿ 2 matinées par semaine : les mardis et jeudis
- ⦿ Prise en charge groupale et individuelle
- ⦿ 7 thèmes abordés :



**A la suite de la prise en charge, notre équipe entre en lien avec les partenaires des villes afin de poursuivre la dynamique mise en place**

**Témoignage de Monsieur L.** : « C'est avec réticence que j'ai abordé les séances des « fragilités », dès la 1<sup>ère</sup> séance j'ai senti que j'étais à ma place [...] j'ai repris un peu plus confiance en moi, une meilleure forme physique »

**Témoignage de Madame C.** : « Au début j'étais très fatiguée j'avais des difficultés à marcher, je reconnais que la rééducation m'a permis de m'améliorer et de faciliter ma vie au quotidien »