

PLAN ANTICHUTE Région Centre-Val de Loire

État des lieux
à destination des professionnels

Avril 2025

Lise POCREAU, Chargée de mission plan antichute

Professeur Bertrand FOUGERE, Gériatre
Docteur Wassim GANA, Gériatre
Céline OUDRY, Cheffe d'unité
Docteur Natacha MICHEL, Gériatre
Émilie MOREAU, Assistante de direction
Clémence PIERRE, Chargée de mission ICOPE
Vanessa POUTEAU, Infirmière de coordination

SOMMAIRE

INTRODUCTION	3
LE PLAN ANTICHUTE EN CHIFFRES CLÉS	4
CHAPITRE I. LES RESSOURCES NATIONALES	5
1. Agir sur les facteurs de chutes : favoriser le maintien des capacités.	5
2. Agir sur les facteurs de chutes : promouvoir l'adaptation du logement.	11
CHAPITRE II. SE FORMER ET ANIMER DES ATELIERS	15
CHAPITRE III. LES RESSOURCES RÉGIONALES.....	19
1. Bien vieillir en Centre-Val de Loire	19
CHAPITRE IV. LES INITIATIVES AU SEIN DES SIX DÉPARTEMENTS	22
Cher (18)	22
Eure-et-Loir (28)	24
Indre (36).....	27
Indre-et-Loire (37).....	30
Loir-et-Cher (41).....	33
Loiret (45)	38
CHAPITRE V. LES PROJETS DU COPIL ACTIONS CENTRE-VAL DE LOIRE	42
1. Réalisations des sous-groupes de travail du plan régional antichute	42
2. Projets en cours et perspectives	49
CONCLUSION	58

INTRODUCTION

En France, en 2021, 145 718 hospitalisations de personnes de 65 ans et plus, causées par une chute ont été recensées. Dans la région Centre-Val de Loire, les chutes ont engendré 5 574 hospitalisations et 198 décès de personnes de 65 ans et plus.

Afin de coordonner la mise en œuvre du plan national antichute des personnes âgées, et *in fine* réduire la morbi-mortalité liée aux chutes, l'Agence Régionale de Santé (ARS) Centre-Val de Loire a missionné l'Equipe Régionale Vieillesse et Maintien de l'Autonomie (ERVMA) en septembre 2022 pour décliner le plan national en région. L'ARS et l'ERVMA pilotent les travaux et relaient, à l'échelle régionale, les initiatives relatives au plan antichute.

Le déploiement de ce plan régional est organisé en comités de pilotage « Actions » et « Stratégique ». De 2022 à 2024, le travail mené, en collaboration avec les professionnels de terrain, a été réparti en 5 sous-groupes :

- sous-groupe opérationnalité ;
- sous-groupe formation ;
- sous-groupe financement ;
- sous-groupe évaluation/étude ;
- sous-groupe communication.

La mise en œuvre du Plan antichute, initialement prévue jusqu'à fin 2024, a été prolongée jusqu'à la fin d'année 2026 et pour permettre une régionalisation sur Plan sur le territoire, il a été décidé lors du dernier COPIL Stratégique (octobre 2024) de réorganiser les sous-groupes de travail. Le but étant d'associer les compétences et l'expertise des professionnels de terrain en lien avec les différents axes du Plan :

- « savoir repérer les risques de chutes et alerter » ;
- « aménager son logement pour éviter les risques de chutes » ;
- « des aides techniques à la mobilité pour tous » ;
- « l'activité physique, meilleure arme antichute » ;
- « la téléassistance pour tous » ;
- « informer et sensibiliser, former et accompagner les acteurs de terrain ».

Le présent document, à destination des professionnels, et établi à ce jour tous les ans vise à répertorier les ressources disponibles pour prévenir les chutes chez les personnes âgées de 65 ans et plus, sur le plan national et en région Centre-Val de Loire. Il décrit en outre les réalisations des sous-groupes de travail du plan antichute régional, et a vocation à évoluer en fonction de celles-ci.

LE PLAN ANTICHUTE EN CHIFFRES CLÉS

Le plan [antichute](#) constitue une **priorité d'action de santé publique et de prévention de la perte d'autonomie**. La prévention de la chute des séniors est un enjeu de société.

1

Objectif général national, avec déclinaison régionale et départementale, à l'horizon 2026 des personnes âgées de 65 ans et plus

- **Réduire de 20% les chutes mortelles ou entraînant des hospitalisations**

5

Axes thématiques d'intervention :

- Savoir repérer les risques de chute et alerter
- Aménager son logement pour éviter les risques de chute
- Des aides techniques à la mobilité faites pour tous
- L'activité physique, meilleure arme antichute
- La téléassistance pour tous

1

Axe transversal :

- Informer et sensibiliser, former et accompagner les professionnels de terrain

CHAPITRE I. LES RESSOURCES NATIONALES

Dans ce chapitre sont recensées les ressources à l'échelle nationale, portant sur la prévention des chutes et le vieillissement en santé.

Il est à noter que les informations ci-après ne prétendent pas à l'exhaustivité et peuvent faire l'objet d'amendements.

1. AGIR SUR LES FACTEURS DE CHUTES : FAVORISER LE MAINTIEN DES CAPACITÉS.

DOCUMENTATION A TELECHARGER

- La **plaquette « Qu'est-ce qui fait chuter les personnes âgées ? »** du **Secrétariat général des ministères chargés des affaires sociales**, met en exergue de façon claire et synthétique des données clés au sujet des chutes, notamment les facteurs de risque de chute liés à la condition physique. Elle peut être à disposition dans les cabinets médicaux par exemple.



La plaquette peut être téléchargée directement *via* ce lien : [Qu'est-ce qui fait chuter les personnes âgées ?](#)



- Le **guide « Vie-eux et alors ? »** du **Ministère chargé des sports**, fournit des conseils pour préserver les capacités physiques.



Le guide, téléchargeable sur le site du Ministère ou directement *via* ce lien : [Guide "Vie-eux et alors"](#), propose également des exercices de renforcement musculaire, d'équilibration et de souplesse.



- La documentation du **programme de promotion de l'activité physique « Vivifrail »**, disponible sur l'outil thème du site [Vivifrail.com/fr](#), vise à prévenir la fragilité et les chutes chez les personnes âgées à l'instar du **« Guide pratique pour la prescription d'un programme d'activités physiques »** destiné aux personnes de plus de 70 ans.



6 programmes d'exercices physiques différents sont téléchargeables, selon le niveau fonctionnel et le risque de



chute des personnes. Une application permet également de suivre les programmes.

- Des **fiches de recommandations** réalisées par la **Haute Autorité de Santé (HAS)**, disponibles sur le site de la HAS, informent des facteurs prédisposant à une chute, de la prescription d'activité physique et des traitements podologiques adaptés.



🔍 La fiche « **Personnes âgées à risque de chute** » détaille le repérage des personnes âgées à risque de chute ainsi que la prescription d'activité physique.

🔍 La fiche « **Maintien des capacités motrices des personnes âgées** » informe des différentes étapes du dépistage des capacités motrices en lien avec le programme ICOPE : « Integrated Care for Older People », jusqu'à la prescription d'activité physique.

🔍 La fiche « **Pour le médecin de premier recours : le patient à risque de chute – évaluations et traitements podologiques** » dispense des conseils de chaussage pour garder une bonne stabilité et éviter les chutes.

- Le guide « **Bouger en toute sérénité : prévenir les chutes dans la vie quotidienne** » proposé par les **caisses de retraite et Santé publique France**, accessible sur le site de **Santé publique France**, donne des conseils sur la prévention des chutes, l'activité physique et l'aménagement du logement.



🔍 Le guide précise également les bons gestes à adopter en cas de chute.

- Le **projet Solid'Age** du **Gérontopôle d'Ile-de-France**, accessible sur le site **Solidage-idf.org**, comprend de la documentation ayant pour vocation à améliorer la santé et le mode de vie des personnes de 60 ans et plus.



🔍 **9 brochures** peuvent être téléchargées sur le site, à l'instar du guide n°5 « Je stimule ma mémoire » qui répond de manière didactique aux préjugés sur le vieillissement cognitif.

- Le **Manuel pratique « Travail de l'équilibre chez les seniors et les personnes âgées »**, publié par le **Ministère de la Santé et de la Prévention**, propose des choix d'exercices pertinents selon différents objectifs pédagogiques. Il est **destiné aux éducateurs sportifs et enseignants en Activité Physique Adaptée**, mais également aux soignants qui souhaitent accompagner les personnes âgées.



🔍 Le manuel pratique de prévention des chutes peut être téléchargé *via* le lien suivant : [manuel maintien de l'équilibre antichute](#)

- Les **affiches #StopAuxChutes** de la **Fédération Française des Masseurs Kinésithérapeutes Rééducateurs (FFMKR)** visent à sensibiliser les seniors à la prévention des chutes et à mettre en exergue le rôle clé du kinésithérapeute dans la diminution du risque de chute.

🔍 Les affiches peuvent être téléchargées directement sur le site et être disposées au sein de cabinets de professionnels de santé par exemple.



- Les **affiches** de la **campagne de prévention des chutes du Gérontopôle de Normandie**, mettent en exergue de façon claire les principales informations au sujet des facteurs de risque des chutes liés à l'aménagement du logement ou la nutrition, entre autres. Elles peuvent être par exemples, affichées dans les cabinets ou dans les officines.

🔍 Les affiches sont disponibles sous un format générique ou un format personnalisable qui permet l'ajout d'un contact local. Elles sont téléchargeables *via* le lien suivant : [Fichiers - Échange ARS Normandie](#).



- Le **Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques**, en partenariat avec l'hebdomadaire **Notre Temps** partenaire de la **Grande Cause 2024**, propose un livret de conseils pratiques pour bouger 30 minutes chaque jour dans l'objectif de promouvoir l'activité physique adaptée et la lutte contre la sédentarité.

🔍 Le livret est téléchargeable *via* le lien suivant : [Livret "conseils pratiques pour bouger 30 minutes chaque jour"](#).



- La **Coopérative Welcoop** a créé un **kit communication « Plan antichute Officines »**. Le kit pharmacien, comprend : des documents de sensibilisation, des visuels pour les réseaux sociaux ainsi qu'une présentation de l'accompagnement Plan antichute.

🔍 Le kit est gratuit et téléchargeable par l'intermédiaire de ce lien : [Je m'engage - Plan antichute](#).



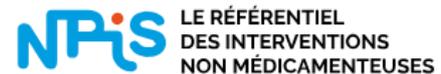
🔍 En téléchargeant ce kit, les officines sont référencées sur une cartographie nationale et identifiées comme participantes au Plan antichute [Plan Antichute : Ne Laissons pas Tomber les Personnes Âgées](#).

- « **Mon carnet d'activité physique** » de l'association **Azur Sport Santé**, aide tout individu à **entretenir sa motivation** et à **pratiquer une activité physique de façon régulière et durable**, grâce à des apports théoriques et des conseils pratiques. Le carnet **rappel les objectifs fixés et les progrès réalisés**.



🔍 Le carnet est consultable et téléchargeable sur le site internet du Centre de ressources et d'expertise sport santé ou directement par l'intermédiaire de ce lien : [Mon carnet d'activité physique | Azur Sport Santé](#).

- Le **Référentiel des Interventions Non Médicamenteuses (INM)**. Les INM intégrées dans ce référentiel sont explicables, efficaces, sûres et reproductibles sur la base des études publiées. Elles ont fait leurs preuves dans le domaine de la prévention, du soin et du maintien de l'autonomie.



🔍 Les INM sur la thématique du bien vieillir et la prévention des risques de chutes sont intégrées dans un catalogue centralisé, multilingue et partagé. Chaque INM est codifiée, applicable, traçable et finançable. Le catalogue est accessible par l'intermédiaire de ce lien : [NPIS - Référentiel des interventions non médicamenteuses](#).

RENSEIGNEMENTS EN LIGNE

Bénéficiaire de conseils liés à la prévention

- **Mon Bilan Prévention**, entièrement pris en charge par **l'Assurance Maladie**, est un dispositif proposant un **rendez-vous dédié à la prévention** permettant aux patients ainsi qu'aux professionnels de santé concernés d'échanger autour des habitudes de vie (alimentation, activité physique, consommation de tabac et d'alcool, etc.) et des actions de prévention (dépistage, campagnes de vaccination, etc.). Mon bilan de prévention est à destination de tous, et à des âges clés de la vie : 18-25 ans, 45-50 ans, **60-65 ans et 70-75 ans**.

🔍 Ce dispositif est accessible directement sur [Mon Espace Santé](#) : les personnes concernées remplissent un **auto-questionnaire** et ont ensuite la

possibilité de prendre rendez-vous avec le professionnel de santé de leur choix (médecin, infirmier ou pharmacien, etc.).

La **retraite complémentaire Agirc-Arrco**, sur son site [Bien vivre ma retraite - Agirc-Arrco](#) propose des informations pour réaliser **un bilan de prévention d'un point de vue médical, social et psychologique**. Ce bilan peut être réalisé au sein de lieux dédiés, notamment des centres Agirc-Arrco, ou à distance par téléphone ou visioconférence. Des conseils personnalisés sont ensuite dispensés et couplés à un parcours de prévention (ateliers sur l'alimentation, le sommeil, la mémoire, etc.).

 La **carte interactive « Je trouve mon centre »** permet de localiser les centres ainsi que les autres lieux dédiés, au plus proche de son domicile pour réaliser le bilan de prévention.

- Le site [Ircem.com](#), du **Groupe IRCÉM** : « Institut de Prévoyance et Retraite Collective des Employés de Maison », propose au sein de la rubrique « Retraite » des **conseils de prévention** dédiés notamment au vieillissement en santé.

 Le **calendrier « Vos rendez-vous prévention »** répertorie les événements proposés pour différents publics dont les seniors, comme des webinaires sur la prévention des chutes, des ateliers sur l'alimentation ou encore la sophrologie.

- Le site [Ameli.fr](#) de **l'Assurance Maladie** propose des rubriques accessibles dédiées aux seniors et dispense notamment des **conseils antichute**.

 L'article **« Comment prévenir les chutes des personnes âgées ? »** indique par exemple comment surveiller son état de santé de manière adéquate.

- **Azur Sport Santé** recense les mutuelles et complémentaires santé prenant en charge, de manière entière ou partielle, la pratique d'une activité physique adaptée et ce, dans un objectif d'en faciliter l'accès.

 **Cette liste**, non-exhaustive, des **mutuelles proposant des offres de soutien à la pratique d'activité physique et adaptée** est disponible via le lien suivant : [Aides au financement de la pratique sportive](#)

- **L'association OLD'UP** qui s'adresse prioritairement aux seniors à créer avec la **Mutuelle d'Action Sociale des Finances Publiques (MASFIP)**, le guide **« Quel cadre de vie pour nos vieux jours ? Quelques bonnes questions à se poser »**.

 Le guide est consultable et téléchargeable par l'intermédiaire de ce lien : [Quel cadre de vie pour nos vieux jours ? Quelques bonnes questions à se poser.](#)

ATELIERS ET CONFERENCES

- Le site Pourbienvieillir.fr des **caisses de retraite et Santé Publique France**, met à disposition de nombreuses informations pour bien vivre sa retraite. De nombreux conseils y sont délivrés, concernant l'adaptation du logement et le maintien de l'équilibre, entre autres.



La **carte interactive « Trouver mon activité »** permet de localiser les activités accessibles près de chez soi.

- Le site Happyvisio.com soutenu par un grand nombre de partenaires (**collectivités locales, caisses de retraite et de prévoyance, mutuelles, acteurs de la santé et de la prévention**, etc.), propose des **conférences et ateliers en ligne**, mais aussi des accès à des consultations avec des professionnels comme des diététiciens ou des psychologues. Il est ainsi possible pour **les seniors d'avoir accès à plus de 800 activités portant sur des thèmes variés**.



Les webconférences et ateliers, sont accessibles gratuitement grâce à un code d'accès fourni par les partenaires ou après inscription sur le site. Le programme est disponible via le lien suivant : [Nos conférences](#).

- La [carte interactive du Plan National Antichute](#) proposée par le **Ministère des Solidarités et de la Santé** ainsi que le **Ministère délégué, chargé de l'autonomie**, recense les lieux offrant des **services** en lien avec la prévention des chutes comme des **ateliers d'activité physique adaptée**, des **espaces de conseils** sur les aides techniques ou sur l'aménagement du logement, parmi d'autres.

- Mon **Bilan Prévention** est un dispositif du **Ministère de la Santé** permettant d'**améliorer l'accès aux informations** et structures existantes. L'objectif est que chaque usager puisse devenir acteur de sa propre santé.



De nombreux **ateliers d'activité physique et adaptée** sont recensés dans l'annuaire de ressources en prévention et promotion de la santé, accessible via le lien suivant : [Mon Bilan Prévention - Activité physique | Santé.fr](#)



Par ailleurs, les structures référentes en **conseils nutrition** sont aussi recensées dans un annuaire, accessible via le lien suivant : [Mon Bilan Prévention - Alimentation | Santé.fr](#)

- **L'association Siel Bleu**, propose une **série de vidéos « Bon Pied Matin »** sur sa chaîne YouTube : un exercice par jour pour bien commencer la journée avec des séances adaptées à tous.



Les exercices sont classés par catégories et peuvent aussi concerner les personnes en EHPAD et leurs accompagnants,



avec des défis prévus pour les plus sportifs. La chaîne Youtube Siel Bleu est accessible via le QR code ci-dessus.

- **L'été Indien** est une Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale **spécialisée en activités physiques adaptées pour les seniors âgés de 60 ans et plus**. L'été Indien propose un accompagnement individualisé, continu et mesurable pour favoriser la pratique sportive sur le long terme.
 - 🔍 Sur son site internet, l'Eté Indien **une cartographie nationale** des Enseignants en Activités Physiques Adaptées proche de votre domicile (pratique individuelle ou collective).
 - 🔍 L'entreprise propose également **des articles et des vidéos sur la pratique d'activités physiques pour les seniors**. Sur inscription, il est possible d'avoir accès à une **vidéothèque de séances** d'activités physiques adaptées. Les ressources sont disponibles par l'intermédiaire de ce lien : [Eté Indien : Activités Physiques Adaptées Pour Les Seniors](#)

- **Le site [Garder-lequilibre.fr](#)** réalisé par **l'ARS Ile-de-France** et le **Gérontopôle d'Ile-de-France**, met en évidence un **programme ludique pour éviter les risques de chutes**.
 - 🔍 Des jeux et outils sont mis à disposition, comme une application proposant un jeu de randonnée virtuelle. Ils permettent le renforcement musculaire et sollicitent l'équilibre.

2. AGIR SUR LES FACTEURS DE CHUTES : PROMOUVOIR L'ADAPTATION DU LOGEMENT.

DOCUMENTATION A TELECHARGER

- La **brochure « Mon logement pour demain »**, proposée par la **Mutualité Française Occitanie**, informe des solutions et dispositifs en matière d'aménagement du logement.
 - 🔍 La brochure dispense aussi des conseils pour aménager les différentes pièces du logement afin d'être à l'aise et en sécurité. Elle peut être téléchargée via le lien suivant : [Brochure : « Mon logement pour demain », un maintien à domicile durable.](#)



- Le **projet Solid'Age**, du **Gérontopôle d'Ile-de-France**, accessible sur le site Solidage-idf.org, comprend de la documentation ayant vocation à améliorer la santé et le mode de vie des personnes de 60 ans et plus.



🔍 **9 brochures** peuvent être téléchargées sur le site, à l'instar du guide n°2 « J'adapte mon lieu de vie » qui permet de tester ses connaissances sur l'aménagement du logement.

- La **plaquette « Qu'est-ce qui fait chuter les personnes âgées »**, du **Secrétariat général des ministères chargés des affaires sociales**, met en exergue de façon claire et synthétique des données clés au sujet des chutes, notamment les aménagements possibles du logement.



🔍 La plaquette peut être téléchargée directement *via* ce lien : [Qu'est-ce qui fait chuter les personnes âgées ?](#)

- La **Mutualité Sociale Agricole (MSA)**, sur son site [MSA Lantichute](http://MSA.Lantichute) présente **un service en ligne gratuit nommé « Lantichute »**, destiné au personnel des EHPAD et des résidences autonomie, dans l'objectif de prévenir les chutes en établissement.



🔍 La plaquette de présentation du service Plantichute est disponible directement *via* ce lien : [Plaquette LANTICHUTE.](#)

- La **brochure « Accidents de la vie courante : comment aménager sa maison pour éviter les chutes ? »**, proposée par **l'Assurance Maladie, l'Assurance Retraite et Santé Publique France**, informe des possibilités d'aménagement du logement afin de réduire les risques de chutes.



🔍 La brochure permet de répondre à certaines questions de manière claire et pratique : « J'ai du parquet dans mon appartement. Comment faire pour éviter de glisser ? »

- Le **guide « Chez soi en toute sécurité »** de **l'Agence de la Santé Publique du Canada** aborde la sécurité du domicile dans son intégralité : extérieur, intérieur, escaliers, chambre, salle de bain, etc.



🔍 Le guide propose des listes de vérification pour chaque espace de l'habitation.

- Les **affiches** de la **campagne de prévention des chutes du GÉrontopôle de Normandie**, mettent en exergue de façon claire les principales informations au sujet des facteurs de risque des chutes liés à l'aménagement du logement ou la nutrition, entre autres. Elles peuvent être affichées dans les cabinets ou dans les officines par exemple.



🔍 Les affiches sont disponibles sous un format générique ou un format personnalisable qui permet l'ajout d'un contact local. Elles sont téléchargeables via le lien suivant : [Fichiers - Échange ARS Normandie](#).

RENSEIGNEMENTS EN LIGNE

Sécuriser le domicile.

- La **retraite complémentaire Agirc-Arrco**, sur son site [Vivre dans un lieu de vie adapté - Agirc-Arrco](#), propose un **diagnostic** intégralement pris en charge par Agirc-Arrco, nommé « **Bien chez moi** ». Ce diagnostic permet, dès 75 ans, de bénéficier de l'aide d'un ergothérapeute pour repérer d'éventuels facteurs de risques d'accidents domestiques au sein du logement.

🔍 Le site présente également l'**espace « Idées bien chez moi » : un appartement témoin** à Paris qui permet de trouver des idées et conseils pour aménager son logement afin de le rendre plus sûr et confortable. Une visite virtuelle de cet espace est possible en ligne.

- Le **portail national d'information** pour les personnes âgées et leurs proches [Pour-les-personnes-agees.gouv.fr](#), édité et animé par la **Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA)**, propose notamment des **articles dédiés à l'aménagement du logement et l'équipement**.

🔍 Par exemple, le site dispense dans une vidéo, des conseils pour prévenir les risques de chutes. Cette vidéo est accessible *via* ce lien : [Comment prévenir les chutes chez les personnes âgées ?](#)

- Le **site [Bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr](#)**, développé par l'**Assurance retraite** dans le cadre de sa politique d'action sociale, **recense les équipements** permettant de faciliter le quotidien et de préserver l'autonomie des personnes âgées à domicile. Le recensement est accessible par ce lien : [Accueil - Bien chez soi de l'assurance retraite](#).

🔍 Le site répertorie notamment les produits permettant d'assurer confort et sécurité au sein du logement, à l'instar des bandes phosphorescentes qui permettent de mieux repérer la nuit d'éventuels obstacles et ainsi diminuer le risque de chute.

- Le [site **Jesecurisemonlogement.fr**](http://Jesecurisemonlogement.fr), réalisé par les **caisses de retraite**, propose des **outils pédagogiques** pour prévenir les accidents domestiques. Une rubrique est notamment dédiée aux risques de chute, avec l'analyse d'un cas pratique.



Le **jeu « Je domestique les risques »** vise à reconnaître les risques du quotidien liés au logement. Il est par exemple possible de sélectionner une pièce du logement et de découvrir les risques afférents.

Aides financières spécifiques.

- **L'Assurance retraite** propose le **plan d'aides OSCAR**, destiné à prévenir la perte d'autonomie et à favoriser le maintien à domicile. Ce dispositif concerne les retraités fragilisés GIR 5 et 6 du régime général non éligibles à l'allocation personnalisée autonomie (APA), et consiste en un **plan d'accompagnement personnalisé** : un professionnel vient évaluer les besoins à domicile, et apporte les conseils et solutions adaptées.



Toutes les informations sur OSCAR sont disponibles sur la page dédiée : [Plan d'aides OSCAR](#).

- Le **service public France Rénov'**, piloté par **l'Agence nationale de l'habitat**, propose l'**aide [MaPrimeAdapt'](#)** pour le financement des travaux d'adaptation du logement des personnes âgées sur conditions de revenus.



Une plaquette d'information sur le déroulement du parcours peut être téléchargée via le lien suivant : [Parcours MaPrimeAdapt'](#).

CHAPITRE II. SE FORMER ET ANIMER DES ATELIERS

- **La Coopérative Welcoop** propose une formation à destination des pharmaciens dans le cadre de la prévention des chutes de leurs patients. En tant que professionnels de santé, les pharmaciens sont des interlocuteurs clés dans la détection des patients à risques de chutes.



🔍 Le contenu de l'accompagnement est disponible via ce lien : [Prévention Chute Personne Âgée - Plan antichute](#)

🔍 La cartographie des officines « Ambassadrices » Plan antichute est accessible, ici : [Cartographie officines ambassadrices](#)

- **L'Agence Régionale de Santé d'Ile de France** a créé une formation « Eviter les chutes graves chez les personnes âgées », celle-ci est composée de deux parties : « **comprendre, prévenir et réagir** face aux chutes graves de la personne âgée » ; « et **comment les éviter** ».



🔍 Ce MOOC (massive open online course), est composé de 25 modules, qui comportent des vidéos, des liens utiles, des documents et des outils. Chaque module peut être le support d'une formation indépendante. Le contenu de la formation est disponible par l'intermédiaire de ce lien : [MOOC chute : éviter les chutes graves chez les personnes âgées | Agence régionale de santé Ile-de-France](#)).

- **La Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV) Centre-Val de Loire** forme les Educateurs Sportifs de la région à la prise en charge et à l'encadrement des séances de sport santé à destination des séniors.



🔍 **La formation « Bien Vieillir »** permet de renforcer ses connaissances et ses compétences dans l'animation de séances et d'ateliers du Bien Vieillir en lien avec les partenaires territoriaux.

🔍 **La formation « Bien Vieillir - Équilibre »** permet de renforcer ses connaissances, d'acquérir une expertise dans l'animation de séances EPGV, de prévention des chutes au sein des clubs EPGV, et dans l'animation d'ateliers Équilibre en lien avec les partenaires de prévention santé. Le calendrier et le contenu des formations est accessible avec ce lien : [Nos formations | Comité Régional EPGV Centre-Val de Loire | Sport Santé.](#)

Le **Comité Régional Olympique et Sportif (CROS) Centre-Val de Loire** propose une formation « Activités physiques et seniors : maintien de l'autonomie et prévention des chutes » à destination des éducateurs sportifs ou autres professionnels.

🔍 Le contenu de la formation est accessible par l'intermédiaire de ce lien : [FORMATION "Activités physiques & seniors : maintien de l'autonomie et prévention des chutes"](#).



- Le **Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS) d'Indre-et-Loire**, porteur de la Maison Départementale Sport Santé 37 forme des éducateurs sportifs **à la prise en charge et à l'encadrement des séances sport-santé pour seniors** au sein des associations sportives.

🔍 Deux formations sont mises en place : une **formation sport santé global** et une **formation activité physique seniors et prévention des chutes** à destination des éducateurs sportifs. Le contenu des formations est accessible par l'intermédiaire de ce lien : [CDOS d'Indre et Loire - Les formations Sport Santé](#).



- La **Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé (FRAPS) Centre-Val de Loire** propose un catalogue de formations sur la thématique du bien vieillir et de la prévention de la perte d'autonomie.

🔍 La formation « **Maintien à domicile des personnes âgées et des personnes en situation de handicap** » sensibilise à la notion des aidants et aux besoins existants ; aux aides financières, matérielles et humaines ([Maintien à domicile des personnes âgées et des personnes en situation de handicap - FRAPS Centre-Val de Loire](#)).



🔍 La formation « **Les outils d'intervention autour du bien-vieillir** » apporte les notions principales en promotion de la santé ; à l'utilisation, la présentation et l'évaluation des ressources et des outils en lien avec la thématique ([Les outils d'intervention autour du bien-vieillir - FRAPS Centre-Val de Loire](#)).

🔍 La formation « **Nutrition des seniors : pour vieillir en bonne santé, apprenons à bien manger !** » apporte des notions en matière de nutrition des seniors pour contribuer à l'amélioration de la santé ([Nutrition des seniors : Pour vieillir en bonne santé, apprenons à bien manger ! - FRAPS Centre-Val de Loire](#)).

🔍 La formation « **Outillons-nous pour mieux intégrer et préserver la santé dans son logement** » permet à chacun de s'approprier son logement, pour tendre vers l'autonomie et améliorer sa santé. ([Outillons-nous pour mieux intégrer et préserver la santé dans son logement - FRAPS Centre-Val de Loire](#)).

- **OMéDIT Centre-Val de Loire** met à disposition plusieurs outils en libre accès, participant à **lutter contre l'iatrogénie médicamenteuse chez le sujet âgé et la prévention du risque de chute.**



Savoir repérer les risques de chute et alerter !

🔍 Une formation en **e-learning** « **Chutes chez le sujet âgé : savoir repérer les risques liés aux médicaments et alerter** » a été créée à destination des professionnels. La formation est composée de 7 vidéos de sensibilisation selon différentes situations cliniques accompagnées d'exercices d'évaluation et d'une riche boîte à outils.

🔍 Il a également été réalisé par l'URPS Pharmaciens et l'OMéDIT Centre-Val de Loire, un **Webinaire**, « **Comment animer un atelier chute chez le sujet âgé : savoir repérer les risques liés aux médicaments ?** ». Cet outil permet aux professionnels de s'approprier le sujet ainsi que les techniques d'animation.

- **L'URPS des Masseurs-Kinésithérapeutes Centre-Val de Loire** met à disposition « **La maison de Maurice** » : **un dispositif formatif de simulation** en santé dédié aux professionnels et au grand public.



🔍 Il s'agit d'un outil pédagogique mobile qui permet en groupe de **prévenir et de sensibiliser à la dimension multifactorielle de la chute chez le sujet âgé** de manière active et ce, par l'animation d'ateliers. Ce lien permet d'avoir davantage d'information sur l'outil : [La maison de Maurice – URPS MKL Centre Val de Loire](#).

- **Agoralude et le CHU d'Angers**, ont créé en collaboration : « **Prévent'Chute** », **le jeu antichute**. Cet outil a pour objectif de **dédratiser la problématique des chutes** avec les personnes âgées en présentant des solutions concrètes, les conduites à tenir ainsi que les aides humaines et techniques qui permettent de réduire ce risque.



🔍 Prévent'Chute est **conçu pour être joué en atelier de prévention à domicile ou en structure**. Les informations complémentaires sur ce dispositif de sensibilisation sont accessibles via le lien suivant : [Prévent'Chutes règle du jeu & Conseils d'utilisation](#)

- **L'Equipe Régionale Vieillesse et Maintien de l'Autonomie (ERVMA) Centre-Val de Loire** a créé une présentation de 15 slides pour permettre aux professionnels de s'approprier la thématique de prévention des risques de chute de la personne âgée.



🔍 Cette présentation peut être utilisée pour réaliser des ateliers de sensibilisation et prévention à destination d'une équipe de professionnels, de seniors et aidants. Le document est téléchargeable avec ce lien : [Kit Slides La prévention des chutes](#)

- **Siel Bleu**, acteur social et solidaire engagé pour la santé de demain, est une association à but non-lucratif **spécialisée dans les activités physiques adaptées**. Cette structure propose plusieurs formations à destination des professionnels.



🔍 **La formation « Prévention des chutes »**, permet aux professionnels de limiter les risques liés aux chutes chez les personnes qu'ils accompagnent. Ils apprennent à détecter au mieux les profils à risques de chute et à sécuriser les bénéficiaires dans le cadre de leurs propres activités. Les informations complémentaires, sont accessibles avec ce lien : [Siel bleu au travail prévention de chutes](#).

🔍 **La formation « Référent APS en ESSMS »**, permet d'acquérir les fondamentaux pour occuper la fonction de « référent Activités Physiques et Sportives en ESSMS » suite à la parution du décret de 2023. Pour davantage d'information, il est possible de consulter ce ce lien : [Siel bleu au travail référent APS en ESSMS](#).

CHAPITRE III. LES RESSOURCES RÉGIONALES

Dans ce chapitre sont recensées les **ressources portant sur la prévention des chutes et sur le vieillissement en santé à l'échelle de toute la région Centre-Val de Loire**, ainsi que les **initiatives** menées dans chacun des départements de la région.

Il est à noter que les informations ci-après ne prétendent pas à l'exhaustivité et feront l'objet de possibles amendements.

1. BIEN VIEILLIR EN CENTRE-VAL DE LOIRE

- **La Carsat Centre-Val de Loire** propose sur son site : « [Des conseils pour bien vieillir – L'Assurance retraite](#) » de **nombreuses ressources pour accompagner le quotidien des personnes retraitées.**



L'annuaire disponible sur le site internet ci-dessus, permet de trouver une structure sportive ou une maison sport santé.

- La **Mutualité française Centre-Val de Loire** propose **différents événements à destination des séniors** et les répertorie sur son site « [Bienvenue sur le site de la Mutualité Française Centre-Val de Loire](#) ».



Il est possible de faire une recherche par format, thématique et département, afin d'avoir accès à ce qui est proposé.

- **La DRAJES Centre-Val de Loire** et **l'Agence Régionale de Santé Centre-Val de Loire** proposent sur leur site internet **une carte interactive régionale Sport Santé et Sport Bien-être**. Il est ainsi possible de trouver une structure sportive au plus proche du domicile.



La carte interactive est accessible via le lien suivant : [Carte interactive Sport Santé Centre Val de Loire](#)

- **Le réseau des Maisons Sport-Santé** poursuit son développement en région Centre-Val de Loire. Ces structures accompagnent et conseillent les personnes qui souhaitent pratiquer une activité physique et sportive à des fins de santé et de bien-être, quel que soit leur âge.



Le **listing des 18 Maisons Sport-Santé** labellisées est disponible par l'intermédiaire ce lien : [Le réseau des Maisons Sport-Santé en Centre-Val de Loire.](#)

- **La CPAM, la DRAJES et l'ARS Centre-Val de Loire, expérimentent le financement de l'activité physique adaptée sur prescription médicale dans les départements de l'Indre et du Loiret.** Il est possible de bénéficier d'un remboursement sur les territoires de la Brenne, du Montargois, du Pithiverais et du Giennois.
 - 🔍 Les interlocuteurs privilégiés de cette expérimentation sont la Maison Sport-Santé UFOLEP 45 ([UFO3S - Loiret](#)) et la Maison Sport-Santé de la Brenne ([Maison Sport santé en Brenne](#)).

- **La Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV) Centre-Val de Loire propose des séances de gymnastique seniors** dans une démarche de prévention et de bien vieillir et ce, dans différentes villes de la région.
 - 🔍 Il est possible de rechercher **un club près de chez soi** grâce à une carte interactive disponible via le lien suivant : [Trouver Un Club](#).

- **SOLIHA** accompagne les personnes âgées dans l'adaptation de leur logement en faveur du maintien de l'autonomie. Plusieurs actions sont menées au sein des villes de la région.
 - 🔍 Un **diagnostic « adaptation »** peut être réalisé afin d'identifier l'état actuel du domicile, les adaptations possibles et préconisées. Un rapport de synthèse est délivré à la fin du diagnostic et les financements possibles sont étudiés.
 - 🔍 Des **ateliers collectifs « Bien chez soi »** sont proposés. Ils permettent de découvrir les bons gestes et postures au quotidien ainsi que les aménagements possibles.
 - 🔍 Un **outil pédagogique « Mon logement et MOI »** est également proposé pour l'animation d'ateliers collectifs sur l'appropriation du logement. Ce dernier est constitué d'une maquette de maison en relief, de divers accessoires, de magnets, d'un plateau de jeu et d'une série de cartes questions/réponses. Cet outil permet d'échanger autour de thématiques en lien avec le logement et son adaptation.
 - 🔍 Le **véhicule aménagé** de l'association **SOLIHA**, nommé **« truck SOLIHA »**, se déplace dans la région Centre-Val de Loire afin de mettre en avant **les solutions possibles d'aménagement ainsi que les aides techniques**. Une présentation de cet outil agile et mobile est accessible directement via ce lien [Le Truck SOLIHA](#).

- **L'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) Centre-Val de Loire** met en exergue sur son site « [ASEPT Centre-Val-de-Loire](#) » de **nombreuses actions dédiées à la prévention du vieillissement et à la préservation de l'autonomie des personnes âgées : conférences, ateliers sur diverses thématiques** (nutrition, équilibre et prévention des chutes, etc.) ainsi qu'un **calendrier** pour sélectionner les ateliers de son choix.

 Le calendrier est disponible via le lien suivant : [Évènements - ASEPT Centre-Val-de-Loire](#)

- Les **Opticiens Mobiles** sont un **réseau national d'opticiens spécialisés** pour intervenir auprès de chacun : **à domicile** ou **en résidences** seniors, entre autres.

 Les opticiens mobiles accompagnent les personnes âgées tout au long du parcours : du premier rendez-vous à la livraison des lunettes au domicile. Il est possible d'obtenir plus de renseignements en suivant le lien suivant : [Opticien à domicile : comment ça marche ? | Les Opticiens Mobiles](#).

- **L'Association Siel Bleu** propose des **séances d'activité physique adaptée individuelles (à domicile) ou collectives**. Les séances sont encadrées par des Enseignants en Activité Physique Adaptée et Santé. Siel Bleu, acteur social et solidaire engagé pour la santé de demain est une association à but non-lucratif, qui donne **la possibilité à chacun, quelles que soient ses capacités, son lieu de vie et sa situation financière, d'améliorer sa santé et son bien-être tout au long de sa Vie**. L'activité physique, la sensibilisation à une meilleure alimentation et au comportement éco-responsable sont les principaux outils de cet accompagnement, créateur de lien social.

 De nombreux ateliers sont proposés : gym santé, équilibre, gymnastique active, etc. Il est possible de rechercher un cours collectif près de chez soi via [une carte interactive](#).

- **L'URPS Pédicures-Podologues Centre-Val de Loire** a créé plusieurs supports qui abordent le rôle du pédicure-podologue dans la prévention des risques de chutes des seniors et l'importance de prodiguer aux pieds, des soins adaptés.

 **Un diaporama** de prévention a été créé sur « **le rôle du pédicure-podologue dans la prévention de la chute de la personne âgée** », destiné à sensibiliser sur l'importance de soins adaptés des pieds au niveau cutané et unguéal dans la prévention des chutes.

 **Les affiches** : « **Gare aux chutes le pédicure-podologue est là** » et « **Chaussure adaptée pour la personne âgée** », sont téléchargeables via ce lien : [Nos publications - URPS Pédicures Podologues - Centre-Val de Loire](#)

CHAPITRE IV. LES INITIATIVES AU SEIN DES SIX DÉPARTEMENTS

CHER (18)

- La **Maison Sport-Santé Ortho Centre Berry** est le **coordinateur départemental de l'offre « Sport-Santé »** sur le territoire.

 Sur prescription médicale, la Maison Sport-Santé accompagne dans la pratique d'une activité physique adaptée. Elle est également en mesure d'orienter les seniors vers les structures Sport-Santé proches du domicile. Le site internet de la Maison Sport Santé est accessible par l'intermédiaire de ce lien : [Orthocentre Berry](#)

- L'**association Victorine** propose des **ateliers de prévention primaire** pour le maintien de l'autonomie à domicile, destinés aux personnes âgées de plus de 65 ans : diététique, équilibre, usages e-santé, prévention des chutes au domicile ou dans le jardin, recommandations, respect des prescriptions médicales, informations sur le calendrier vaccinal et examens de prévention.

 Ce programme est co-écrit par des professionnels de santé et des seniors. Il est destiné à être diffusé dans l'environnement du bénéficiaire et reproduit sur le territoire des structures accueillantes (Clubs, CCAS, MARPA, Résidences Autonomie, etc...). **L'agenda des différents ateliers** est consultable directement via ce lien [Notre programme – ateliers VICTORINE](#)

- L'**Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT)** du **Cher** propose dans le département, des parcours de prise en charge « prévention santé » en lien avec le bien-vieillir et la prévention des risques de chute des seniors. Les ateliers proposés portent sur l'éducation thérapeutique du patient, les activités physiques adaptées, la mémoire, la nutrition, etc.

 Chaque programme mis en œuvre comprend des ateliers de plusieurs séances hebdomadaires. L'agenda des ateliers est consultable via ce lien : [Évènements - ASEPT Centre-Val-de-Loire](#).

- Le **Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV)** du Cher propose plusieurs programmes d'activités physiques adaptées au sein des villes du département.

 Par l'intermédiaire de ce lien : [Trouver Un Club](#), il est possible de trouver un club au plus proche du domicile. Les clubs proposent des ateliers : « équilibre et prévention des risques liés aux chutes » ; « corps et mémoire » ;

« marche nordique » ; « gym oxygène ».

- **L'association Siel Bleu** du département du Cher propose des **séances collectives d'activité physique adaptée**. De nombreux ateliers sont proposés : gym santé, équilibre, gymnastique active, etc.



Par l'intermédiaire de ce lien, il est possible de remplir un formulaire afin d'exprimer les besoins, les envies, les attentes et les singularités des séniors. A l'issue, un Enseignant en Activité Physique Adaptée prendra contact. Le formulaire est accessible par l'intermédiaire de ce lien : [Siel Bleu - Près de chez vous.](#)

- À Bourges, **le projet « Agenda 21 de la longévité »** vise à accompagner l'avancée en âge de la population berruyère, en lien avec plusieurs thématiques dont l'aménagement du logement. **Une démarche participative « Comment faire de Bourges une ville du bien vieillir ? »** a été menée en 2022, en vue de l'élaboration d'un plan d'action dédié au vieillissement. Les résultats de cette démarche sont accessibles sur le site [Bourges - Agenda 21 de la longévité.](#)



La ville met également à disposition **un guide sénior**, directement téléchargeable *via* ce lien [Guide senior Ville de Bourges.](#)



À noter que la **Maison de l'habitat et du cœur de ville** constitue un **point d'information concernant les aides à l'amélioration de l'habitat**. Il est possible de faire une demande d'aide financière relative à l'adaptation du logement à la perte d'autonomie.

- **Habitat et Humanisme** du Cher a créé de nouveaux modèles d'habitat et d'accompagnement. Diverses solutions sont proposées : **résidence intergénérationnelle, plateforme de services d'accompagnement et de soins, activités de prévention de perte d'autonomie, services d'aide.**

- Le **CCAS d'Aubigny sur Nère** organise en partenariat avec **Merci Julie des ateliers habitat « Avant'âge »**. Ces derniers abordent différentes questions en lien avec l'aménagement du logement : ses envies et besoins, conseils et astuces pour un habitat pratique, les travaux possibles, les aides financières, etc.

- **L'Agence Présence Verte de Bourges** œuvre à rendre accessible pour tous, la téléassistance comme outil de prévention des chutes graves. Pour les personnes âgées, deux offres sont proposées : une offre pour **être sécurisé à domicile (Activ'zen)** et une autre pour **être sécurisé à domicile ainsi que lors des déplacements (Activ'mobil).**



Ces offres bénéficient d'un crédit ou d'une réduction d'impôt à hauteur de 50%. Des prises en charge sont également possibles par les caisses de retraite,

le conseil départemental dans le cadre de l'APA ainsi que les partenaires conventionnés.

EURE-ET-LOIR (28)

- La **Maison Sport-Santé 28** est le **coordinateur départemental de l'offre « Sport-Santé » sur le territoire. Sur prescription médicale**, la Maison Sport-Santé 28 accompagne tout individu, quel que soit son âge dans la pratique d'une activité physique adaptée. Elle est aussi en mesure **d'orienter vers les structures Sport-Santé proches du domicile**.

 Dans le département, plusieurs **ateliers « Equilibre et prévention des chutes »** sont mis en place (Luray, Auneau, Tréon) et d'autres ateliers sont en cours de développement. Le site internet de la Maison Sport Santé est accessible par l'intermédiaire de ce lien : [Maison Sport-Santé 28](#).

- **Profession Sport et Loisirs 28** est une équipe d'éducateurs sportifs diplômés luttant contre la perte d'autonomie des personnes âgées.

 Des **ateliers d'activités physiques adaptées** sont proposés comme la gym sur chaise, la gym équilibre, le cécifoot et le torball par exemple. Il est possible d'obtenir plus de renseignements via le lien suivant : [Qui sommes nous - Profession Sport & Loisirs Eure et Loir](#).

- **Le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV)** d'Eure-et-Loir propose plusieurs programmes d'activités physiques adaptées au sein des villes du département.

 Par l'intermédiaire de ce lien : [Trouver Un Club](#), il est possible de trouver un club au plus proche du domicile. Les clubs proposent des ateliers : « équilibre et prévention des risques liés aux chutes » ; « corps et mémoire » ; « marche nordique » ; « gym oxygène ».

- **L'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires de (ASEPT)** l'Eure-et-Loir propose dans le département, des parcours de prise en charge « prévention santé » en lien avec le bien-vieillir et la prévention des risques de chute des seniors. Les ateliers proposés portent sur l'éducation thérapeutique du patient, les activités physiques adaptées, la mémoire, la nutrition, etc.).

 Chaque programme mis en œuvre comprend des ateliers de plusieurs séances hebdomadaires. L'agenda des ateliers est consultable via ce lien : [Évènements - ASEPT Centre-Val-de-Loire](#).

- **L'association Siel Bleu** du département de l'Eure-et-Loir propose des **séances collectives d'activité physique adaptée**. De nombreux ateliers sont proposés : gym santé, équilibre, gymnastique active, etc.
 - 🔍 Par l'intermédiaire de ce lien, il est possible de remplir un formulaire afin d'exprimer les besoins, les envies, les attentes et les singularités des séniors. A l'issue, un Enseignant en Activité Physique Adaptée prendra contact. Le formulaire est accessible par l'intermédiaire de ce lien : [Siel Bleu - Près de chez vous.](#)

- La **CPTS du Perche** propose, sur prescription médicale, un **parcours Sport-Santé de prévention des chutes** à destination des personnes âgées.
 - 🔍 Les professionnels de la CTPS accompagnent les séniors et toutes autres personnes dans la recherche et le choix d'activité physique. Pour davantage d'information, il est possible de consulter ce lien : [CPTS Perche Emeraude](#)

- **La CPTS Sud 28** par l'intermédiaire de son service « **APASUD 28** » propose sur prescription médicale, **en individuel ou en collectif, des programmes d'activités physiques adaptées** pour favoriser le bien vieillir et réduire les risques de chute.
 - 🔍 Tout séniors désireux être accompagné dans la pratique d'une activité physique, a la possibilité de **prendre contact avec son médecin traitant, son infirmière, kinésithérapeute ou pharmacien pour être mis en relation avec un Enseignant en Activité Physique Adaptée**. Il est possible de contacter directement la CPTS pour bénéficier de renseignements complémentaires : [APASUD 28, CPTS sud 28](#)

- **L'ADMR 28** propose **les ateliers LISA**. Ces derniers ont pour objectif de proposer des temps conviviaux sur diverses thématiques (activités physiques, ateliers jardinage, etc.). Ces ateliers s'appuient sur une méthode positive. Ils visent à entretenir et améliorer les capacités physiques, sociales et psychiques.
 - 🔍 Les ateliers sont recensés sur une **carte interactive** disponible via le lien suivant : [Animations - Lisa-ADMR](#)

- **Le Centre Hospitalier de Châteaudun** a ouvert en septembre 2023 **l'Hôpital de Jour, Soins Médicaux de Rééducation (HDJ SMR) : Prévention des chutes**. Sur prescription médicale, l'HDJ SMR accueille les séniors de 65 ans et plus qui présentent des troubles de la marche et/ou de l'équilibre ou qui ont été sujets à des chutes à répétition.
 - 🔍 L'équipe pluridisciplinaire définit un **parcours de soins personnalisé par l'intermédiaire d'une évaluation des capacités du patient et le dépistage de ses fragilités liées à l'âge (ICOPE-OMS)** ainsi que les problématiques

sociales rencontrées. Le programme est d'une **durée d'un mois par demies-journées**. La plaquette d'information est téléchargeable par l'intermédiaire de ce lien : [Plaquette patient](#)

- Le **CCAS de Chartres** propose une diversité d'activités, d'actions et de services à destination des séniors pour prévaloir le bien-vieillir de sa population.



En partenariat avec Chartres Métropole, le **CCAS de Chartres** met en place des séances de gym douce à destination des séniors. [Loisirs seniors - Chartres.](#)



En collaboration avec le Pôle Gériatrie, le CCAS propose un **service de téléassistance** pour rassurer les usagers et leurs proches dans le cadre du maintien à domicile des séniors. Il est possible d'obtenir plus de renseignements sur ce service via le lien suivant : [Téléassistance - Chartres.](#)

- **L'Agence Présence Verte de Chartres** œuvre pour rendre accessible à tous, la téléassistance comme outil de prévention des chutes graves. Pour les personnes âgées, deux offres sont proposées : une offre pour **être sécurisé à domicile (Activ'zen)** et une autre pour **être sécurisé à domicile ainsi que lors des déplacements (Activ'mobil)**.



Ces offres bénéficient d'un crédit ou d'une réduction d'impôt à hauteur de 50%. Des prises en charge sont également possibles par les caisses de retraite, le conseil départemental dans le cadre de l'APA ainsi que les partenaires conventionnés.

- **L'Equipe de Soins Primaires** a élaboré un **flyer présentant leur dispositif d'action de prévention**, destiné aux patients chutant régulièrement à domicile.



Le flyer est disponible via le lien suivant : [Flyer du protocole chute.](#)

- **Chartres Métropole**, engagée dans le maintien à domicile des personnes âgées, développe depuis 2018 une démarche contractualisée avec la **CARSAT** nommée **Engagement Commun pour le Logement et l'Autonomie en Territoire (ECLAT)**. Ce programme s'est généralisé sur l'ensemble de l'agglomération de Chartres. L'objectif est de favoriser la prévention de la perte d'autonomie et d'apporter des solutions concrètes. Le programme ECLAT organise différentes actions en lien avec l'aménagement du logement, etc.



Un salon « Bien vivre chez soi » est organisé chaque année. L'objectif est de sensibiliser et d'informer les usagers des diverses actions menées dans le domaine de l'immobilier, de l'habitat sain et des aides techniques.



Des ateliers « Bien chez soi » sont régulièrement organisés par Chartres métropole en association avec [SOLIHA](#), au profit de toutes les personnes

âgées. Ces ateliers permettent d'aborder divers sujets comme les bons gestes et postures, les accessoires innovants et les aides financières, entre autres.

 [Chartres Rénov'Habitat](#) propose des **visites conseils et un diagnostic** du logement. Le programme ECLAT accompagne également les ménages hors plafond de ressources ANAH dans leurs travaux par une **subvention propre de Chartres métropole**. Un objectif annuel de 85 adaptations est programmé.

 Le programme ECLAT vise une **meilleure communication auprès des personnes âgées sur l'aménagement du logement**. L'objectif est de délivrer une information complète sur les aides à l'adaptation du logement auprès de tous les publics : locataires du parc HLM, parc privé, etc. Cette action se concrétise notamment par l'utilisation d'un outil mobile d'information et de sensibilisation des habitants le « **Truck SOLIHA** » et une **sensibilisation** en partenariat avec **LaPoste**.

 Le programme ECLAT vise également le développement du lien social par le biais **d'activités sportives** favorisant les échanges. Ainsi, des **ateliers de gym douce** sont organisés au sein de l'Espace famille du CCAS et de service loisirs seniors. D'autres activités sont proposées comme de la **boxe et du karaté adaptés**.

 Des **actions de prévention** à destination des personnes âgées sont organisées tout au long de l'année. Ces sensibilisations sont en lien avec diverses thématiques telles que l'alimentation (dénutrition, déséquilibre alimentaire, etc.) et les prises de médicaments (risque d'iatrogénie), entre autres.

INDRE (36)

- **La Maison Sport Santé de la Brenne est le coordinateur départemental de l'offre « Sport-Santé » sur le territoire**. La Maison Sport-Santé de la Brenne est **un réseau de professionnels de santé, du sport, du bien-être et d'associations sportives**, engagés dans la promotion du Sport Santé sur le territoire du Parc Naturel Régional de la Brenne (51 communes).

 La Maison Sport Santé est en mesure **d'orienter vers les structures Sport-Santé** proches du domicile, environ 60 acteurs font partie du réseau.

- **Le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV)** de l'Indre, propose plusieurs programmes d'activités physiques adaptées au sein des villes du département.

 Par l'intermédiaire de ce lien : [Trouver Un Club](#), il est possible de trouver un club au plus proche du domicile. Les clubs proposent des ateliers : « équilibre et prévention des risques liés aux chutes » ; « corps et mémoire » ;

« marche nordique » ; « gym oxygène ».

- **L'association Siel Bleu** du département de l'Indre propose des **séances collectives d'activité physique adaptée**. De nombreux ateliers sont proposés : gym santé, équilibre, gymnastique active, etc.



Par l'intermédiaire de ce lien, il est possible de remplir un formulaire afin d'exprimer les besoins, les envies, les attentes et les singularités des séniors. A l'issue, un Enseignant en Activité Physique Adaptée prendra contact. Le formulaire est accessible par l'intermédiaire de ce lien : [Siel Bleu - Près de chez vous.](#)

- **L'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires de (ASEPT)** de l'Indre propose des parcours de prise en charge « prévention santé » en lien avec le bien-vieillir et la prévention des risques de chute des séniors. Les ateliers proposés portent sur l'éducation thérapeutique du patient, les activités physiques adaptées, la mémoire, la nutrition, etc.).



Chaque programme mis en œuvre comprend des ateliers de plusieurs séances hebdomadaires. L'agenda des ateliers est consultable via ce lien : [Évènements - ASEPT Centre-Val-de-Loire.](#)

- **Senior36** est un **portail du Conseil départemental à destination des personnes âgées de 60 ans et plus**, ayant pour objectif de répondre aux besoins d'informations sur toutes les thématiques et aux demandes des personnes en proposant un large choix de contenu. Les ateliers cités ci-dessous, sont répertoriés sur la plateforme « Senior36 » : [Senior36 : Bien vieillir.](#)



Des ateliers de prévention de la perte d'autonomie existent sur l'ensemble du département de l'Indre notamment sur la prévention des chutes, l'équilibration et l'activité physique. Ces ateliers sont animés par des professionnels afin **d'apporter conseils, bonnes pratiques et exercices aux personnes âgées**. Y participer est aussi une opportunité pour **créer ou maintenir des liens sociaux afin de lutter contre l'isolement et le repli sur soi**.



Il est ainsi possible de participer à **des ateliers mémoire** pour maintenir l'activité cérébrale et les fonctions cognitives, et également à des **ateliers équilibre** pour maintenir l'activité physique. Des **ateliers nutrition et prévention routière** sont aussi organisés.

- Au sein de la **CPTS Pays des Milles Etangs**, un psychomotricien et un kinésithérapeute proposent des **ateliers** à la destination des personnes âgées.



Le programme intitulé « **1 2 3 marchez** » est d'une durée de trois mois à raison de deux séances par semaine. Il permet de retrouver du souffle, de l'endurance, de l'équilibre et de prévenir des chutes par la réhabilitation à marcher. Cela se fait par des exercices de prise de conscience corporelle, de

renforcement musculaire, d'assouplissement, de coordination, d'endurance et des exercices cardio-respiratoire.

 Le projet « **Bouge tes neurones** » permet une prise en charge groupale en prévention des chutes. Il permet de travailler et stimuler la coordination, l'équilibre, la mémoire, la proprioception, la concentration, l'interaction sociale et la respiration. Ce projet se déroule sur 24 séances de rééducation et réadaptation à hauteur de deux séances par semaine. Les séances sont d'une durée de 45 à 60 minutes.

- **Les Habitats Regroupés pour Personnes Agées** sont portés par la CLIC 36, SCALIS et OPAC 36. En Indre, **cette politique d'habitat regroupé permet de proposer plus de 400 logements locatifs, adaptés et à loyers modérés.**

 Ces logements **autonomes ou inclusifs** sont conçus pour les personnes âgées, **avec le support de commerces, d'aides à domicile et de services de proximité, favorisant le lien social.**

- Créée à l'initiative du Département de l'Indre, **l'Adil 36** est une association qui propose gratuitement un programme d'aide afin **d'accompagner techniquement et financièrement** les personnes âgées dans l'adaptation de leur lieu de vie. Pour davantage d'information, le site internet est consultable par le biais de ce lien : [Adil 36](#).

 **Le Programme d'Intérêt Général pour l'adaptation des logements** à l'âge et au handicap a pour objectif d'accompagner les habitants sous condition de ressources. Il est ainsi possible de réaliser un diagnostic des besoins, un projet de travaux et un dossier de financement.

- **Habitat et humanisme Cher et Indre** développe des approches différentielles et innovantes du logement et **accompagne** les personnes âgées afin de répondre au vieillissement global de la population et la perte d'autonomie.

 Diverses solutions sont ainsi proposées : résidence intergénérationnelle, plateforme de services d'accompagnement et de soins, activités de prévention de perte d'autonomie, services d'aide. Les informations complémentaires sont accessibles par ce lien : [Habitat et Humanisme à Bourges : association en faveur du logement en Cher-et-Indre](#).

- **L'Agence Présence Verte de Châteauroux** œuvre pour rendre accessible à tous, la téléassistance comme outil de prévention des chutes graves. Pour les personnes âgées, deux offres sont proposées : une offre pour **être sécurisé à domicile (Activ'zen)** et seconde **être sécurisé à domicile ainsi que lors des déplacements (Activ'mobil).**

 Ces offres bénéficient d'un crédit ou d'une réduction d'impôt à hauteur de 50%. Des prises en charge sont également possibles par les caisses de retraite,

le conseil départemental dans le cadre de l'APA ainsi que les partenaires conventionnés.

INDRE-ET-LOIRE (37)

- **Le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV)** de l'Indre-et-Loire, propose plusieurs programmes d'activités physiques adaptées au sein des villes du département.



Par l'intermédiaire de ce lien : [Trouver Un Club](#), il est possible de trouver un club au plus proche du domicile. Les clubs proposent des ateliers : « équilibre et prévention des risques liés aux chutes » ; « corps et mémoire » ; « marche nordique » ; « gym oxygène ».

- **L'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires de (ASEPT)** de l'Indre-et-Loire, propose dans le département, des parcours de prise en charge « prévention santé » en lien avec le bien-vieillir et la prévention des risques de chute des seniors. Les ateliers proposés portent sur l'éducation thérapeutique du patient, les activités physiques adaptées, la mémoire, la nutrition, etc.).



Chaque programme mis en œuvre comprend des ateliers de plusieurs séances hebdomadaires. L'agenda des ateliers est consultable via ce lien : [Évènements - ASEPT Centre-Val-de-Loire](#).

- **L'association Siel Bleu** du département de l'Indre-et-Loire, propose des **séances collectives d'activité physique adaptée**. De nombreux ateliers sont proposés : gym santé, équilibre, gymnastique active, etc.



Par l'intermédiaire de ce lien, il est possible de remplir un formulaire afin d'exprimer les besoins, les envies, les attentes et les singularités des seniors. A l'issue, un Enseignant en Activité Physique Adaptée prendra contact. Le formulaire est accessible par l'intermédiaire de ce lien : [Siel Bleu - Près de chez VOUS](#).

- **La Maison Départementale Sport Santé 37** est le **coordinateur départemental de l'offre « Sport-Santé » sur le territoire**.



Sur prescription médicale, la Maison Sport Santé propose **d'accompagner la personne âgée à la pratique d'une activité physique adaptée**. La Maison Sport Santé met en lien l'utilisateur avec les clubs sportifs du département. L'établissement de ce lien est facilité par le recensement, fait en amont, de l'offre proposée de sport santé.

 La Maison Départementale Sport Santé 37 porte également le **dispositif PAIPS : « Parcours d'Accompagnement Individualisé vers la pratique Sportive »**. L'objectif est d'optimiser le parcours de soins des bénéficiaires en visant la pratique pérenne d'une activité physique et ce, en les accompagnants afin qu'ils deviennent acteurs de leur propre parcours. Le dispositif se déroule en trois étapes : un accompagnement physique pendant les premières séances, un suivi de six mois et enfin, un bilan final. Davantage d'information sont accessibles par ce lien : [CDOS d'Indre et Loire - Le dispositif PAIPS](#).

- **La Maison Sport Santé, Association Action Sport-Santé et Nutrition (ASSN)** propose divers **ateliers** en lien avec **l'activité physique adaptée et le bien-être** à Chinon et dans ses alentours.

 Il est ainsi possible de participer à divers cours d'activité physique adaptée (zumba, marche nordique, yoga, danse, etc.) et à différents ateliers bien-être (nutrition, cuisine, etc.). Le détail des programmes mis en place est accessible par ce lien : [Action Sport Santé Nutrition - ASSN Chinon](#)

- La **Maison Sport Santé VYV « RE »** du **Centre Cardiovasculaire Bois Gibert** s'adresse à des personnes ayant besoin de pratiquer une activité physique adaptée, sécurisée et encadrée par des professionnels formés.

 **Un programme de prise en charge spécifique est proposé aux personnes âgées de 75 ans et plus**. Pour davantage d'information sur le programme, il est possible de consulter le lien suivant : [Maison Sport Santé | VYV 3 Centre-Val de Loire](#).

- **L'Association Agir Sport-Santé** propose environ 6 séances par semaine sur des thématiques en lien avec **l'activité physique adaptée et la nutrition**. Il est ainsi possible de participer à des ateliers de renforcement musculaire, de step-santé, de gym douce, de marche ainsi que de participer à un programme d'alimentation, etc.

 Plusieurs communes sont concernées : Cinq-Mars-la-Pile, Joué-lès-Tours, Langeais, Savigné sur Lathan et Mazières en Touraine. Le planning des ateliers est disponible via le lien suivant : [Info communes – Agir Sport-santé](#).

- Le **CCAS de Sainte-Maure-de-Touraine** met en place des **ateliers d'activité physique adaptée** à destination des seniors âgés de 60 ans et plus.

 Parmi les activités proposées, il est possible de pratiquer de la gym douce et de travailler l'équilibre. Les informations complémentaires sont accessibles par l'intermédiaire de ce lien : [Sainte-Maure de Touraine - Activités Physiques et Sportives](#).

- La **ville de Tours**, en partenariat avec le **CCAS** propose un **parcours « Forme & Bien-être »**. Ce dernier est un programme d'activités **adaptées à destination des personnes de 60 et plus**. Les séances sont animées et encadrées par des éducateurs sportifs formés.
 - 🔍 Plusieurs activités sont proposées : maintien en forme, gym douce, yoga sur chaise, tai chi chuan, qi gong, etc. Il est possible d'obtenir des renseignements auprès du Pôle Animation Seniors au 02.18.96.12.01.
 - 🔍 Le CCAS porte également **le programme d'activité physique à domicile : « 30' pour rester en forme »**, qui a été conçu pour encourager les séniors à **intégrer l'exercice physique dans leur quotidien**. Le programme est composé de 4 fiches techniques et de 4 vidéos, qui sont accessible par l'intermédiaire de ce lien : [Réveil Musculaire – CCAS de Tours](#). Ce programme a reçu en 2024, le prix « coup de cœur » du concours « Réseau Francophone Villes Amies des Aînés ».

- **PéChu'S : « Prévention et Evaluation des chutes des séniors »**, est un **programme de prévention et de sensibilisation aux risques de chute**, destiné à tous les habitants d'Indre-et-Loire âgés de 70 ans et plus. **Il est coordonné par un ergothérapeute** et comprend : **un bilan individuel, un suivi approfondi de 6 mois, un suivi mensuel et un bilan final**.
 - 🔍 Le programme est financé entièrement par les partenaires du PéChu'S. Le bilan est individuel et d'une durée de 30 minutes. Pour réaliser un bilan, il est possible de prendre rendez-vous sur la plateforme en consultant les dates et lieux d'interventions : [Lieux et dates des bilans Péchus](#).

- Le site internet du **Conseil département** : [«Touraine Reper'Âge Seniors](#) », met en exergue les mesures adaptées aux séniors et notamment les différentes aides pour être accompagné dans son quotidien en fonction de son lieu d'habitation.
 - 🔍 Le site répertorie par exemple **les aides financières possibles** ainsi que les contacts pour bénéficier **d'aides techniques au domicile**.

- Le **CIAS de la Communauté de Communes Chinon Vienne et Loire** et **Merci Julie**, organisent tout au long de l'année des **ateliers « Avant'âge »**. Ces derniers permettent de faire de la prévention autour de l'aménagement du logement.

- La **Communauté de Communes Loches Sud Touraine** propose un **service OPAH d'assistance gratuite, administrative et technique** pour la **réalisation de travaux d'adaptation du logement** pour mieux vivre chez soi, sous conditions de ressources.

 Un flyer, reprenant les principales informations et le numéro de téléphone pour obtenir plus de renseignements, est téléchargeable via le lien suivant : [Flyer OPAH assistance](#)

- **L'Agence Présence Verte de Tours** œuvre pour rendre accessible à tous, la téléassistance comme outil de prévention des chutes graves. Pour les personnes âgées, deux offres sont proposées : une offre pour **être sécurisé à domicile (Activ'zen)** et une seconde pour **être sécurisé à domicile ainsi que lors des déplacements (Activ'mobil)**.

 Ces offres bénéficient d'un crédit ou d'une réduction d'impôt à hauteur de 50%. Des prises en charge sont également possibles par les caisses de retraite, le conseil départemental dans le cadre de l'APA ainsi que les partenaires conventionnés.

- **DOM@DOM Téléassistance** apporte une réponse efficace au maintien à domicile **7/7 et 24h/24**. En plus de répondre à l'urgence, DOM@DOM Téléassistance réalise des **appels de convivialité pour maintenir le lien social** et prendre des nouvelles de ses bénéficiaires.

 DOM@DOM Téléassistance propose un service de téléassistance de proximité conjuguant écoute à toute heure et efficacité, grâce à des dispositifs simples et accessibles à tous et à une équipe parfaitement formée à ses missions et à l'accompagnement des seniors.

LOIR-ET-CHER (41)

- Le **Conseil départemental du Loir-et-Cher** a publié le **Schéma départemental de l'autonomie 2021-2025** relatant les différents axes du maintien de l'autonomie de la population. Le contenu du document est disponible via le lien : [Schéma départemental 2024-2028](#).

 Le Conseil Départemental s'engage en faveur du maintien de l'autonomie par divers objectifs, comme : communiquer et transmettre l'information, anticiper la perte d'autonomie, proposer des solutions alternatives ou complémentaires, etc.

- La **Maison Sport Santé EsCALE 41** est le **coordinateur départemental de l'offre « Sport-Santé » sur le territoire**.

 La Maison Sport Santé propose un **annuaire**, mis à jour tous les ans, des **clubs associatifs** formés et/ou accueillant des personnes en activité physique à des fins de santé. Sur prescription médicale, elle oriente les usagers vers des clubs sportifs adaptés.

 La **Maison Sport Santé EsCALE 41** propose la réalisation d'un **bilan médico-sportif sur prescription médicale et la mise en place d'un programme de sport-santé** personnalisé avec un Enseignant en Activité Physique Adaptée ([Maison Sport Santé du Loir-et-Cher | Santé EsCALE 41](#)).

 Par ailleurs, la Maison Sport-Santé développe également **le programme PARACHUTE**, un **programme d'accompagnement et de réadaptation après chute**. Ce programme s'organise autour de 12 séances d'activités physiques adaptées, à la piscine et au dojo de Vendôme. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre des personnes âgées en faisant du renforcement musculaire des membres inférieurs, d'apprendre à bien tomber et à se protéger en cas de chute. Après leur participation au programme, les seniors sont invités et réorientés vers les clubs de sport, associations et programmes de Sport-Santé, au plus proche du domicile.

- **Le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV)** du Loir-et-Cher, propose plusieurs programmes d'activités physiques adaptées au sein des villes du département.

 Par l'intermédiaire de ce lien : [Trouver Un Club](#), il est possible de trouver un club au plus proche du domicile. Les clubs proposent des ateliers : « équilibre et prévention des risques liés aux chutes » ; « corps et mémoire » ; « marche nordique » ; « gym oxygène ».

- **L'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires de (ASEPT)** du Loir-et-Cher, propose dans le département, des parcours de prise en charge « prévention santé » en lien avec le bien-vieillir et la prévention des risques de chute des séniors. Les ateliers proposés portent sur l'éducation thérapeutique du patient, les activités physiques adaptées, la mémoire, la nutrition, etc.).

 Chaque programme mis en œuvre comprend des ateliers de plusieurs séances hebdomadaires. L'agenda des ateliers est consultable via ce lien : [Évènements - ASEPT Centre-Val-de-Loire](#).

- **L'association Siel Bleu** du département du Loir-et-Cher, propose des **séances collectives d'activité physique adaptée**. De nombreux ateliers sont proposés : gym santé, équilibre, gymnastique active, etc.

 Par l'intermédiaire de ce lien, il est possible de remplir un formulaire afin d'exprimer les besoins, les envies, les attentes et les singularités des séniors. A l'issue, un Enseignant en Activité Physique Adaptée prendra contact. Le formulaire est accessible par l'intermédiaire de ce lien : [Siel Bleu - Près de chez vous](#).

- **France Parkinson 41** propose des **ateliers de Sport Santé Bien-être adaptés**

(gym, marche nordique, aquagym, danse). Les informations complémentaires sur le contenu des activités est accessible par l'intermédiaire de ce lien : [Comité 41 France Parkinson](#).

- **SEPIA 41** propose des **ateliers individuels et/ou collectifs « RED ! »** sur la mobilité avec un binôme d'Enseignants en Activité Physique Adaptée.

🔍 Ces binômes interviennent dans trois à quatre établissements quotidiennement et apportent conseils et assistance aux équipes soignantes.

🔍 **Dispositif PARCOURS** : des **ateliers de sensibilisation** sur des sujets liés à l'avancée en âge sont proposés (prévention des chutes, comment sécuriser son domicile) ainsi que l'établissement d'un plan d'accompagnement personnalisé. Le dispositif est disponible via ce lien : [Dispositif parcours | Sepia 41 - Le groupement des EHPAD publics du Loir-et-Cher](#).

- La **CPTS La Salamandre** favorise la pratique d'une **activité adaptée** pour ses habitants.

🔍 **La CPTS La Salamandre** encourage la pratique d'une activité physique adaptée pour ses habitants. Elle promeut les bienfaits de l'activité physique au travers de son action « **Sport Santé** », en orientant notamment ses habitants vers les ateliers des Maisons Sport Santé.

🔍 Par ailleurs, des **ateliers « Equilibre et Prévention des chutes »** sont animés par des ergothérapeutes en établissement type résidence autonomie ou autre lieu mis à disposition par des partenaires locaux, afin d'informer les personnes âgées sur le risque de chute.

🔍 **6 vidéos d'information et de sensibilisation du grand public et des professionnels** sur le risque de chute, reprenant les différents axes du Plan national antichute, sont également disponibles et consultables via ce lien : [Vidéos de sensibilisation et de prévention](#)

🔍 Enfin, la CPTS La Salamandre prend part à l'expérimentation de l'outil ICOPE et, dans ce cadre, participe au repérage des fragilités et des personnes à risque de chute.

- La **Maison de Santé pluriprofessionnelle de Saint-Georges-sur-Cher** propose des **ateliers Prévention des chutes et Réentraînement à l'effort**. Ces ateliers s'organisent autour de 10 séances collectives animés par un masseur-kinésithérapeute et un ergothérapeute, et sont à destination des seniors vivant à domicile. Divers thèmes sont abordés durant les séances : l'identification des causes de chutes, les solutions possibles, les exercices de renforcement musculaire...

🔍 L'inscription est gratuite et possible par l'apport d'un **certificat médical attestant de l'aptitude à participer aux ateliers**.

- La **CPTS Sologne Vallée-du-Cher** propose une action de prévention des chutes avec des kinésithérapeutes. Ces derniers réalisent des **dépistages** au sein de leur patientèle âgée de 70 ans et plus, via un « Timed up and go » et « one leg balance ». Les antécédents de chutes sont également recensés. Les patients ayant chuté pour motif extrinsèque reçoivent par la suite la visite d'un ergothérapeute libérale à leur domicile afin de réaliser un bilan. Les patients à risque modéré reçoivent la visite d'un kinésithérapeute tous les six mois pour réaliser un contrôle en plus de la délivrance d'exercices. Les patients à risque élevé reçoivent la visite du kinésithérapeute chaque mois pour un accompagnement renforcé.
 - 🔍 Tous les patients reçoivent un **livret de prévention des chutes** créé par le Centre Hospitalier de Créteil, et sont encouragés à participer aux **ateliers Sport-Santé de la CPTS**.

- La **CPTS du Vendômois** a mis en place le **programme AntiChute** dans le cadre de la prévention des chutes de la personne âgée à son domicile. Le programme s'adresse **aux personnes âgées de 65 ans et plus présentant un risque élevé de chute**.
 - 🔍 Le programme AntiChute consiste à réaliser des **visites à domicile pour évaluer et adapter le logement en fonction des habitudes de vie**. Sans démarche commerciale, les visites à domicile sont gratuites et réalisées par des professionnels de santé (ergothérapeutes).
 - 🔍 Des **conférences** à destination des seniors et de leurs aidants sont réalisées sur le territoire.
 - 🔍 A l'issue des conférences et des visites à domicile, les seniors peuvent intégrer des **ateliers collectifs de prévention contre les chutes**.

- **L'Hôpital à Domicile (HAD) Rééducation de LNA Santé**, assure une prise en charge globale et coordonnée de la personne âgée pour lui offrir une meilleure qualité de vie dans son environnement. L'HAD Rééducation est composé d'un médecin MPR et de professionnels spécialisés dans la rééducation, la réadaptation et l'éducation thérapeutique.
 - 🔍 **Un parcours de prise en charge est spécifiquement mis en place dans le cadre de la prévention et de la prise en charge des patients à risque de chute** (kinésithérapeute, Enseignant en Activité Physique Adaptée, Ergothérapeute, Psychomotricien, Neuropsychologue, Orthophoniste). Les professionnels interviennent **au domicile**. Une **assistance sociale peut accompagner les patients dans les démarches**.
 - 🔍 Pour tous les seniors qui ont peur de chuter, l'HAD propose également un **programme d'Education Thérapeutique « Chut'Alors ! »**. Le programme se déroule dans le cadre d'un **entretien individuel** pour établir un diagnostic éducatif personnalisé. Le programme a pour but de conseiller la personne âgée pour lui permettre de comprendre et prévenir le risque de chute ; entretenir sa

forme et son équilibre ; vivre dans un environnement bienveillant ; maintenir son autonomie et une bonne qualité de vie.

- **Le Dispositif Départemental Vieillesse et Maintien de l'Autonomie 41** propose une évaluation gériatrique standardisée et un plan d'accompagnement personnalisé répondant aux difficultés du maintien de l'autonomie. Une équipe assure la cohérence et l'efficacité du projet mis en place.

 Il est possible de réaliser une **évaluation gériatrique standardisée** par un médecin, un infirmier et un ergothérapeute par les Equipes Mobiles Vieillesse et Maintien de l'Autonomie. Les informations concernant cette demande sont disponibles via le lien suivant : [Equipe Mobile Vieillesse et Maintien de l'Autonomie - Centre Hospitalier de Vendôme - Montoire](#) .

- **HandiMobile 41** est une **équipe mobile de soins de suite et de réadaptation, d'expertise et de coordination** du **Centre Hospitalier de Blois**. L'équipe intervient auprès du public ayant un handicap locomoteur. Les interventions ne sont pas à la charge du bénéficiaire. Les individus accompagnés par ce dispositif doivent avoir moins de 75 ans.

 HandiMobile propose un **plan personnalité de coordination de santé**, un dépistage des complications liées au handicap, une **évaluation du logement**, une **orientation vers les acteurs de proximité** et un **accompagnement dans les démarches administratives** et de soutien aux aidants.

- **Centre d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques Loir-et-Cher** organise des **conférences et ateliers sur les aides techniques**.

 Le personnel des CICAT relaie gratuitement **des informations** sur les aides techniques, les aménagements du logement et du véhicule.

- La **Maison Bleue 41** propose des **visites guidées d'un logement témoin** présentant un **panel de solutions d'équipement** pour le maintien à domicile en prévention, en aide technique à la personne et à l'aidant. Au cours de la visite, il est possible de découvrir de nombreux produits, solutions d'équipement et d'aménagement facilement transposables pour les divers espaces d'une habitation (salon, salle de bain, cuisine, chambre, accès extérieurs et jardin).

 **Des plaquettes « profiter de son habitation »** sont disponibles afin de permettre à l'usager d'avoir un exemple concret d'aménagement du logement. Elles sont téléchargeables via les liens suivants.

- Entrée/extérieur : [Dépliant Extérieur](#)
- Chambre : [Dépliant Chambre](#)
- Cuisine : [Dépliant Cuisine](#)
- Salle de bain : [Dépliant Salle de Bain](#)

- Séjour : [Dépliant Séjour](#)
- La **Maison de l'Habitat Grand Chambord Beauce Val de Loire**, « **J'adapte mon logement** », met en œuvre avec ses partenaires un accompagnement permettant d'obtenir des **conseils techniques et des aides financières** afin d'adapter le logement.
 - 🔍 L'objectif est d'anticiper les besoins en repensant l'environnement de vie afin de le rendre confortable.
 - L'établissement **Vivre Autonome 41** est un **guichet d'accueil, d'informations et de coordination** pour les retraités, les personnes âgées, leur entourage ainsi que pour les professionnels de santé.
 - 🔍 De nombreuses thématiques sont traitées comme la téléassistance avec un accompagnement pour étudier sa prise en charge et aides financières.
 - **L'Agence Présence Verte de Blois** œuvre à rendre accessible à tous, la téléassistance comme outil de prévention des chutes graves. Pour les personnes âgées, deux offres sont proposées pour **être sécurisé à domicile (Activ'zen)** et **être sécurisé à domicile et lors des déplacements (Activ'mobil)**.
 - 🔍 Ces offres bénéficient d'un crédit ou d'une réduction d'impôt à hauteur de 50%. Des prises en charge sont également possibles par les caisses de retraite, le conseil départemental dans le cadre de l'APA ainsi que les partenaires conventionnés.
 - **DOM@DOM Téléassistance** apporte une réponse efficace au maintien à domicile **7/7 et 24h/24**. En plus de répondre à l'urgence, DOM@DOM Téléassistance réalise des **appels de convivialité pour maintenir le lien social** et prendre des nouvelles de ses bénéficiaires.
 - 🔍 DOM@DOM Téléassistance propose un service de téléassistance de proximité conjuguant écoute à toute heure et efficacité, grâce à des dispositifs simples et accessibles à tous et à une équipe parfaitement formée à ses missions et à l'accompagnement des séniors.

LOIRET (45)

- La **Maison Sport-Santé UFOLEP 45** est le **coordinateur départemental de l'offre « Sport-Santé » sur le territoire**.
 - 🔍 **Sur prescription médicale**, la Maison Sport-Santé UFOLEP 45 accompagne dans la pratique d'une activité physique adaptée. Elle est aussi en

mesure d'**orienter vers les structures Sport-Santé proches du domicile**. La Maison Sport Santé propose également **deux parcours d'activités physiques adaptées à destination des séniors** ([UFO3S - Loiret](#)).

- **Le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV)** du Loiret, propose plusieurs programmes d'activités physiques adaptées au sein des villes du département.

 Par l'intermédiaire de ce lien : [Trouver Un Club](#), il est possible de trouver un club au plus proche du domicile. Les clubs proposent des ateliers : « équilibre et prévention des risques liés aux chutes » ; « corps et mémoire » ; « marche nordique » ; « gym oxygène ».

- **L'association Siel Bleu** du département du Loiret, propose des **séances collectives d'activité physique adaptée**. De nombreux ateliers sont proposés : gym santé, équilibre, gymnastique active, etc.

 Par l'intermédiaire de ce lien, il est possible de remplir un formulaire afin d'exprimer les besoins, les envies, les attentes et les singularités des séniors. A l'issue, un Enseignant en Activité Physique Adaptée prendra contact. Le formulaire est accessible par l'intermédiaire de ce lien : [Siel Bleu - Près de chez vous](#).

- **L'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires de (ASEPT)** du Loiret, propose dans le département, des parcours de prise en charge « prévention santé » en lien avec le bien-vieillir et la prévention des risques de chute des séniors. Les ateliers proposés portent sur l'éducation thérapeutique du patient, les activités physiques adaptées, la mémoire, la nutrition, etc.).

 Chaque programme mis en œuvre comprend des ateliers de plusieurs séances hebdomadaires. L'agenda des ateliers est consultable via ce lien : [Évènements - ASEPT Centre-Val-de-Loire](#).

- **Orléans Métropole** informe ses habitants sur son [site internet](#) des bienfaits de **l'activité physique** et du panel d'activités proposées sur leur territoire. **Un recensement des activités spécifiques à la prévention des chutes** est également en ligne.

 Quelques informations concernant les chutes et les activités spécifiques à leur prévention sont dispensées dans l'article : « [La prévention des chutes, et si on en parlait ? | Orléans métropole](#) ».

- La **CPTS du Gâtinais-Montargois** organisent des demi-journées de prévention « Comment allez-vous ? ». Ces journées ont lieu trois fois par an dans les

communes du territoire Gâtinais-Montargois. L'objectif est d'effectuer des bilans pour **dépister une fragilité sur quatre fonctions essentielles : la motricité, la nutrition, la mémoire et la podologie.**

 Les personnes âgées pourront y rencontrer des professionnels de santé afin d'obtenir des conseils et participer à des ateliers (exercices à reproduire chez soi). Ils pourront également s'inscrire par la suite à des séances motricité et/ou mémoire. L'évènement est gratuit.

- La **Maison de Santé Les Citeaux** à Tavers organise une action « **Prévention des chutes de la vie quotidienne** ». Son objectif est de permettre aux personnes âgées d'optimiser leur équilibre avec un chaussage adapté (présentation de divers types de chaussages), de sécuriser leur environnement en vérifiant l'ergonomie de leur maison (conseils, échanges), de diminuer les risques de dénutrition (astuces pour enrichir l'alimentation au quotidien) et enfin d'éviter les risques de chutes liés à une mauvaise observance et/ou l'effet secondaire d'un traitement. Pour ce faire, la Maison de Santé souhaite accueillir des groupes de six à quatorze personnes âgées par cycle d'atelier une fois par an au minimum.

 Cette action de prévention est proposée par les professionnels de santé de la Maison de Santé au cours des consultations et ce, tout au long de l'année.

- En 2023, la **CPTS Beauce-Gâtinais et le Centre Hospitalier de Pithiviers** ont créé **une équipe mobile d'ergothérapie**. Les objectifs de ses interventions sont d'éviter les risques de chutes à domicile, préserver la capacité d'autonomie et améliorer les conditions de vie de la personne.

 Il est possible de contacter l'équipe par mail equipe.mobile.ergotherapie@ch-pithiviers.fr

- **L'Agence Présence Verte de Blois** œuvre pour rendre accessible à tous, la téléassistance comme outil de prévention des chutes graves. Pour les personnes âgées, deux offres sont proposées : une offre pour **être sécurisé à domicile (Activ'zen)** et une seconde offre pour **être sécurisé à domicile ainsi que lors des déplacements (Activ'mobil)**.

 Ces offres bénéficient d'un crédit ou d'une réduction d'impôt à hauteur de 50%. Des prises en charge sont également possibles par les caisses de retraite, le conseil départemental dans le cadre de l'APA ainsi que les partenaires conventionnés.

- Le **CCAS de Orléans** propose un service de téléassistance 24h/24h et 7/7 pour rassurer les seniors ainsi que leur entourage dans le cadre du maintien au domicile. Toutes les informations complémentaires sur ce service sont accessibles par l'intermédiaire de ce lien : [Télé-assistance, veille, risques exceptionnels: Ville d'Orléans.](#)

 Il est également possible d'inscrire toutes personnes âgées qui le souhaitent sur le « registre des risques exceptionnels » (canicule, tempêtes, inondations, etc.) pour bénéficier d'une attention particulière en cas de déclenchement du plan d'alerte par la Préfecture.

CHAPITRE V. LES PROJETS DU COFIL ACTIONS CENTRE-VAL DE LOIRE

1. REALISATIONS DES SOUS-GROUPES DE TRAVAIL DU PLAN REGIONAL ANTICHUTE

RAPPEL DU ROLE DES PEDICURES-PODOLOGUES DANS LA PREVENTION DES CHUTES : SUPPORT D'INFORMATION

▪ Contexte

Depuis le démarrage du Plan Antichute, l'URPS Pédicures-Podologues s'est fortement investi dans les groupes de travail. Suite à divers échanges, il est apparu nécessaire de préciser le **rôle du pédicure-podologue dans la prévention des chutes**. En effet, les pédicures-podologues travaillent autour de thématiques intimement liées aux risques de chute comme les troubles de la marche et du pied, l'autosurveillance, etc. Au-delà de la prévention des chutes, le pédicure-podologue intervient dans l'éducation thérapeutique du patient et donne des conseils de chaussage. A domicile, il peut interpellier le patient sur les risques favorisant une éventuelle chute.

▪ Action

L'URPS des pédicures-podologues Centre-Val de Loire propose un **diaporama de prévention sur « Le rôle du pédicure-podologue dans la prévention de la chute de la personne âgée »**, destiné à sensibiliser sur l'importance de soins adaptés des pieds au niveau cutané et unguéal dans la prévention des chutes. Une affiche reprend les points de surveillance clés et une seconde rappelle l'importance de bénéficier d'un chaussage adapté.



Cette action s'inscrit dans l'axe 1 du plan antichute :

- Axe 1 : savoir repérer les risques de chute et alerter
 - o Action 1 : informer les bénéficiaires et professionnels ;
 - o Action 2 : faire connaître les outils et bilan de prévention auprès des personnes à risque.

SENSIBILISATION ET FORMATION DES PUBLICS SUR LES RISQUES DE CHUTE A DOMICILE ET SUR LES DISPOSITIONS A PRENDRE POUR BIEN VIEILLIR, PAR UN LIEU SIMULE MOBILE : LA MAISON DE MAURICE

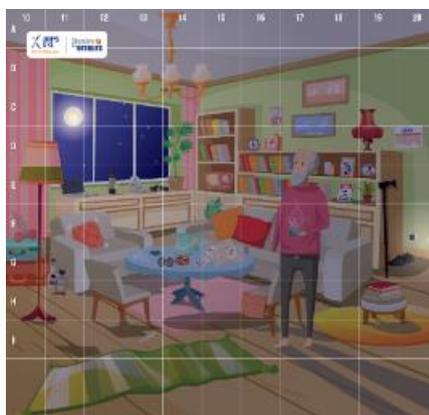
▪ Contexte

En France, chaque année, deux millions de chutes de personnes âgées de plus de 65 ans entraînent 130 000 hospitalisations et plus de 10 000 décès par an. De nombreuses chutes sont évitables. Le **logement** d'une personne âgée peut présenter des risques pour son habitant s'il n'est pas aménagé correctement. Chaque personne âgée doit pouvoir être en mesure d'identifier les risques de chute à domicile et connaître les aménagements à privilégier.

Renforcer les compétences de chacun, personne âgée ou aidant, est crucial. Dans cette logique, l'URPS Masseur-Kinésithérapeutes a développé un dispositif pédagogique favorisant les interactions des possibles risques de chute à domicile et s'intéressant à la dimension multifactorielle de la chute et de sa prévention.

▪ Action

L'URPS des masseurs-kinésithérapeutes Centre-Val de Loire met à disposition « **La maison de Maurice** » : un dispositif formatif de simulation en santé dédié aux professionnels et au grand public. Des roll-ups de 2 mètres de hauteur présentent différentes pièces d'un logement (chambre, salon, salle de bain) dans lequel il s'agit d'identifier des objets et situations à risque de chute.



Cette action s'inscrit dans trois axes du plan antichute :

- Axe 2 : Aménager son logement pour éviter les risques de chute
- Axe 3 : Des aides techniques à la mobilité faites pour tous
- Axe transversal : Informer et Sensibiliser

LUTTE CONTRE LA IATROGÉNIE MÉDICAMENTEUSE ET LE RISQUE DE CHUTE CHEZ LA PERSONNE AGÉE

▪ Contexte

Les chutes sont la principale cause de décès par blessure non intentionnelle chez les personnes âgées (plus de 10 000 décès/an). De nombreuses chutes sont évitables. Les professionnels de santé de ville (libéraux ou salariés) sont les premiers à pouvoir repérer les patients à risque de chute chez les sujets âgés, les conseiller et leur éviter un incident potentiellement grave. La chute est la conséquence de plusieurs mécanismes et facteurs de risques.

La polyopathie et la polymédication sont des facteurs intrinsèques de risque de chute. En 2023, les sujets âgés de plus de 65 ans représentent 21% de la population. En considérant d'une part que 30 % des événements indésirables graves sont liés à des problèmes d'iatrogénie médicamenteuse et d'autre part qu'une personne sur trois de plus de 65 ans chutera dans l'année (1 sur 2 après 85 ans), l'acculturation à la maîtrise des risques liés aux médicaments est primordiale. Elle doit être commune et partagée.

L'OMÉDIT Centre-Val de Loire pilote l'objectif opérationnel N°31 du Programme Régional de Santé (PRS3 : 2023-2028) sur la promotion de la pertinence de l'utilisation des produits de santé et la réduction de l'iatrogénie médicamenteuse chez le sujet fragile.



▪ Action

L'OMÉDIT Centre-Val de Loire propose [plusieurs outils](#) en libre accès participant à lutter contre l'iatrogénie médicamenteuse chez le sujet âgé et la prévention du risque de chute :

- Une fiche de bon usage « [iatrogénie et chutes chez le sujet âgé](#) ».
- Deux grilles d'évaluation des pratiques professionnelles adaptées aux secteurs sanitaire et médico-social,
- Des outils patients sur des médicaments pourvoyeurs de chute (Benzodiazépines : « Il est peut-être temps d'arrêter ma benzodiazépine » ([Affiche](#)), Inhibiteurs de la Pompe à Protons (IPP) : [Kit IPP](#)...) ;
- Une vidéo de sensibilisation à destination du grand public : [Chute chez le sujet âgé : Savoir repérer le risque lié aux médicaments](#) ;
- Un [e-learning](#) à destination des professionnels de la région « Chutes chez le sujet âgé : savoir repérer les risques liés aux médicaments et alerter » et une [vidéo pour s'approprier les techniques d'animation d'un atelier](#).

Cette formation se décline en 3 supports clés : un e-learning d'informations générales sur le plan antichute et le risque iatrogène chez la personne âgée, un kit de 7 vidéos de sensibilisation selon différentes situations cliniques accompagnées d'exercices d'évaluation et d'une riche boîte à outils.

Cette action s'inscrit dans l'axe 1 du plan antichute :

- Axe 1 : Savoir repérer les risques de chute et alerter
 - o Action 3 : Informer les CPTS et les acteurs du domicile

REALISATION D'UNE TABLE RONDE « PLAN NATIONAL ANTICHUTE DES PERSONNES AGEES » AU CONGRES NATIONAL DES JVMA 2023 DE TOURS

▪ Contexte

Le congrès des Journées Vieillessement et Maintien de l'Autonomie (JVMA), organisé chaque année à Tours, à vocation dorénavant nationale, permet à tous les acteurs impliqués et concernés par la question du vieillissement de se rencontrer et d'échanger (médicaux, paramédicaux, directeurs, élus, étudiants en santé...). Il s'agit d'un rendez-vous annuel des acteurs du domaine du vieillissement et de la prévention de la perte d'autonomie. Ainsi, les JVMA représentaient une réelle opportunité de communication pour organiser une action de sensibilisation sur la prévention des chutes, d'autant que ce congrès a été notamment organisé en association avec l'URPS Masseurs-Kinésithérapeutes, acteur engagé dans la déclinaison régionale du Plan antichute.



▪ Action

L'organisation et la modération de cette table ronde a permis de mettre en valeur les bénéfices de l'activité physique, de l'adaptation du logement et également le travail avec les acteurs locaux. Divers acteurs étaient représentés : l'Association Siel Bleu, le Gérontopôle des Pays-de-la-Loire, France Silver Eco, le Copil Stratégique du plan antichute Centre-Val de Loire, la DGCS-Ministère de la santé et l'ERVMA.

Cette action s'inscrit dans l'axe transversal du plan antichute :

- Axe transversal : Informer et Sensibiliser

o Action 3 : Piloter une campagne nationale et locale de communication

CREATION DES SUPPORTS DE COMMUNICATION PLAN ANTICHUTE CENTRE-VAL DE LOIRE

▪ Contexte

Le sous-groupe « Communication » du plan antichute et l'ARS Centre-Val de Loire ont construit des supports de communication promouvant le plan antichute Centre-Val de Loire et les actions développées dans ce cadre. Ces supports permettront notamment de faciliter l'accès à l'information en lien avec le plan antichute pour les professionnels du vieillissement, les personnes âgées et leurs aidants.

▪ Actions

Ce travail a permis la création de trois supports de communication : un kakémono, un [flyer à destination des usagers](#), et un [flyer à destination des professionnels](#).

Cette action s'inscrit dans l'axe transversal du plan antichute :

- Axe transversal : Informer et Sensibiliser
 - o Action 1 : Faciliter l'accès à l'information et à l'instruction des demandes et à l'offre de services

CREATION D'UNE PRÉSENTATION KIT SLIDES : « PRÉVENTION DES CHUTES » A DESTINATION DES PROFESSIONNELS

▪ Contexte

L'Equipe Régionale Vieillesse et Maintien de l'Autonomie (ERVMA) a créé à destination des professionnels et des acteurs de la Région Centre-Val de Loire, une **présentation de 15 slides sur le thème de la prévention des chutes de la personne âgée**.



▪ Action

Ce support est téléchargeable pour toute personne qui souhaite se familiariser avec le sujet et réaliser des ateliers de sensibilisation et de prévention auprès du public concerné ou bien de collaborateurs. Ce support définit la chute ; explique comment prévenir les chutes : pourquoi ? pour qui ? ; apporte des notions sur le « bien vieillir » et propose pour aller plus loin, le partage de ressources complémentaires. Le document est téléchargeable par l'intermédiaire de ce lien : [Kit slides prévention des chutes de la personne âgée](#)

Cette action s'inscrit dans l'axe transversal du plan antichute :

- Axe transversal : Informer et sensibiliser
 - o Action 1 : Faciliter l'accès à l'information et à l'instruction des demandes et à l'offre de services
 - o Action 5 : Concevoir et mettre en œuvre des formations interdisciplinaires

CREATION D'UN SITE INTERNET DEDIE AU PLAN ANTICHUTE CENTRE-VAL DE LOIRE

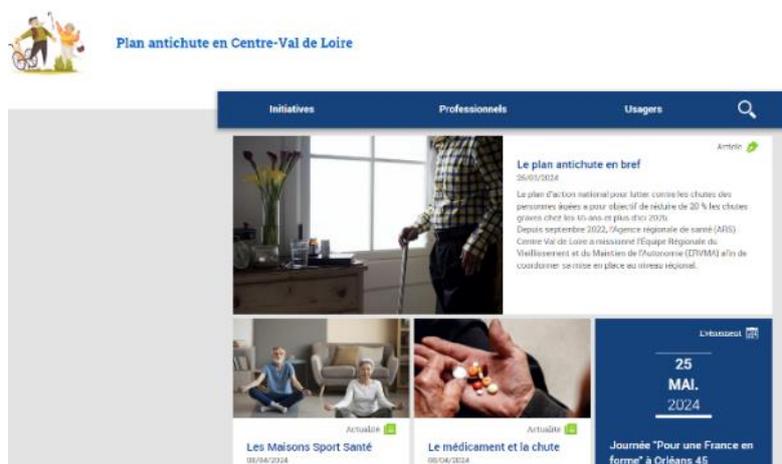
▪ Contexte

Les personnes âgées, aidants et professionnels du vieillissement, ont parfois un accès difficile aux informations de leur région ou département. Il est ainsi paru pertinent de développer un site internet dédié au plan antichute en région Centre-Val de Loire, permettant la **centralisation des informations**.

▪ Action

La création de cet outil numérique a été le fruit d'un travail de collaboration entre l'ERVMA, l'ARS Centre-Val de Loire et le sous-groupe

« communication » du plan antichute. Sa construction s'est déclinée en différentes étapes. La première phase du projet a consisté à identifier les besoins d'information des professionnels du vieillissement, des personnes âgées et des aidants. Il a ensuite été nécessaire de centraliser les informations et les documentations.



Le [site internet](#) a été officiellement mis en ligne le 19 avril 2024. Il centralise ainsi les nombreuses informations liées aux thématiques des chutes : documentations, liens utiles, état des lieux des initiatives en région, formations, évènements... Il permet également de recenser les initiatives locales pour éviter les chutes dans les domaines de l'aménagement du logement, de la nutrition, de l'activité physique, de l'aide technique et de la téléassistance.

Ces ressources, réparties en trois entrées « Professionnels », « Usagers » et « Initiatives », permettent à tout professionnel, aidant et usager de trouver des informations utiles ainsi que des conseils. La mise à jour de cet outil est réalisée tous les mois. Il est possible de transmettre toute information complémentaire via le [formulaire "Partagez votre initiative" situé dans la rubrique "Initiatives"](#).

Cette action s'inscrit dans l'axe transversal du plan antichute :

- Axe transversal : Informer et sensibiliser
 - o Action 1 : Faciliter l'accès à l'information et à l'instruction des demandes d'aides
 - o Action 2 : Mobiliser les vecteurs de communication du Ministère et des partenaires

REDACTION D'UN ARTICLE DANS LA NEWSLETTER DE L'ERVMA

▪ Contexte

L'Equipe Régionale Vieillessement et Maintien de l'Autonomie (ERVMA) est une équipe pluridisciplinaire de coordination et d'appui auprès des professionnels du vieillissement en région Centre-Val de Loire. L'ERVMA a pour objectif de renforcer les synergies entre les acteurs du territoire et proposer des dispositifs et pratiques adaptés aux territoires de la région.

Les missions de l'ERVMA se décomposent en trois axes stratégiques d'action :

1. **Optimiser l'organisation des filières gériatriques pour fluidifier les parcours de soins et d'accompagnement.**
2. **Promouvoir le maintien dans l'autonomie et le soutien aux proches aidants.**
3. **Changer les regards et valoriser la formation et la recherche.**

Chaque semestre depuis 2022, l'ERVMA rédige une Newsletter « Quoi d neuf dans l'actu ». En région Centre-Val de Loire, 1800 professionnels sont destinataires de la Newsletter. Le dernier article évoquant le Plan antichute Centre-val de Loire date d'août 2022. Pour être destinataire de la Newsletter, il est possible de s'inscrire par l'intermédiaire de ce lien : [CHRU de Tours. Présentation du Pôle Vieillessement.](#)



10



▪ Action

En décembre 2024, un article sur le Plan antichute a été intégré à la Newsletter ERVMA. Ci-dessous, figure le contenu de celui-ci.

Depuis 2022, l'ERVMA déploie le [plan national antichute](#) sur la région Centre-Val de Loire.

Après deux ans de travaux sur le sujet, voici les actu : Le plan national antichute prévu initialement jusqu'en 2024 est prolongé jusqu'en 2026 par décision ministérielle.

Cette année, le site internet [Plan antichute](#) Centre-Val de Loire a été créée : Vous y retrouverez de quoi :

- Vous documenter, vous former et vous outiller sur la thématique des chutes.
- Mettre en lumière vos projets, vos actions et événements locaux.
- Orienter les personnes âgées vers un réseau de professionnels et d'acteurs formés à la gestion et à la prévention des chutes.

Aujourd'hui, plus de **170 partenaires** sont engagés dans le plan antichute sur la région Centre-Val de Loire. Vous souhaitez rejoindre l'aventure, en participant aux réflexions, aux travaux et aux projets?

Contactez-nous : planchute@chu-tours.fr

Trois journées départementales ont été organisées sur notre territoire.

Voici un petit récap : Eure-et-Loir, le 07 novembre 2024 à Chartres en Indre, le 26 novembre 2024 et en Loir-et-Cher, le 28 novembre 2024. Restez connecté car en 2025 sera organisé les journées départementales dans les départements du Cher, du Loiret et l'Indre-et-Loire.

Pour vous tenir informé : planchute@chu-tours.fr



Cette action s'inscrit dans l'axe transversal du plan antichute :

- **Axe transversal : Informer et sensibiliser**
 - o Action 1 : Faciliter l'accès à l'information et à l'instruction des demandes d'aides

2. PROJETS EN COURS ET PERSPECTIVES

DÉVELOPPER ET FORMALISER LES RELEVAGES PAR DÉPARTEMENT : LA FILIERE « RELEV'ÂGE »

▪ Contexte

Développée depuis 2017 en Indre-et-Loire, la filière relev'âge est une action créée en premier lieu dans l'objectif de **formaliser les relevages**. Elle s'inscrit dans la dynamique du plan antichute et témoigne d'une collaboration entre les urgentistes, les SDIS (Service Départemental d'Incendie et de Secours) et l'EMGEH (Equipe Mobile Extra-Hospitalière) du CHRU de Tours.

La filière Relev'âge permet le développement d'une filière gériatrique et d'une équipe mobile gériatrique de territoire. Par le signalement automatique des chutes à domicile non-suivies d'hospitalisation avec déclenchement SDIS, elle vise à fluidifier le parcours de la personne âgée.

▪ Action

A ce jour, trois départements sur six développent cette filière (Indre-et-Loire, Loir-et-Cher et l'Eure-et-Loir). Les 3 autres départements sont en cours de construction (Indre, Cher et Loiret). Selon les territoires, ce dispositif emprunte différentes organisations.

En **Indre-et-Loire**, la filière témoigne d'une collaboration entre le SDIS et l'équipe mobile gériatrique extrahospitalière du Centre Régional Hospitalier Universitaire de Tours qui parcourt l'intégralité du département.

En **Loir-et-Cher**, la filière Relev'âge est actuellement déployée dans le tiers nord du département par une collaboration entre le SDIS et l'Equipe Mobile Vieillesse et Maintien de l'Autonomie (EMVMA) du Centre Hospitalier de Vendôme. A partir de septembre 2024, une antenne parallèle de l'EMVMA, déployée sur le tiers centre du département, participera au dispositif. Une troisième équipe mobile doit couvrir le tiers sud rapidement.

En **Eure-et-Loir**, la filière Relev'âge est née d'une expérimentation créée en 2021 par une Equipe de Soins Primaires. Par sa réussite, l'expérimentation s'est ensuite étendue en janvier 2024 à l'ensemble du territoire de la CPTS Sud28. Une convention a ainsi été établie entre la CPTS, le SDIS 28 et le Conseil Départemental. A ce jour, plus de 200 personnes sont entrées dans ce parcours, dont un tiers des repérages en prévention primaire et 90% de non-récidives de chute.

Cette action s'inscrit dans l'axe 1 du plan antichute :

- Axe 1 : Savoir repérer les risques de chute et alerte

o Action 2 : Développer les dépistages et parcours chute

REALISER UNE TABLE RONDE « LA CHUTE CHEZ LES PERSONNES AGEES : UN ENJEU MAJEUR DE SANTE PUBLIQUE » AU CONGRES NATIONAL DES JVMA 2025 DE TOURS

▪ Contexte

Le Plan national antichute a été lancé en 2022 pour une période de deux ans. En 2023, une première table ronde a permis de présenter le « Plan national antichute des personnes âgées » aux professionnels présents lors du Congrès National des JVMA. Deux ans plus tard et dans le cadre du prolongement du Plan national antichute jusqu'à fin 2026, cette thématique sera une nouvelle fois abordée : « la chute chez le sujet âgé : un enjeu majeur de santé publique ».

Par ailleurs, pendant deux jours l'ERVMA a tenu un stand au sein des JVMA. Les professionnels de la région Centre-Val de Loire et autres, ont pu bénéficier de renseignements sur la mise en œuvre du Plan au sein de la région.

▪ Action

Cette table ronde d'une durée d'une heure, modérée et animée le jeudi 27 mars 2025, traitera de plusieurs thèmes :

15:00 – 16:00

AUDITORIUM RONSARD

La chute chez les personnes âgées : Un enjeu majeur de santé publique

Modérateurs : A. TCHALLA (Géiatre, Limoges), G. RALL (Président du Syndicat National des Masseurs-Kinésithérapeutes Rééducateurs (SNMKR), Mareau aux Prés)

- Où en sommes-nous du Plan Antichute des personnes âgées ?
E. SEGUY-GARD (Ajdointe au Sous-directeur de l'autonomie des personnes âgées et des personnes handicapées, DGCS, Paris)
- Comment évaluer le risque de chutes ?
F. PUISIEUX (Géiatre, Lille)
- Activité physique : prescrire pour mieux vieillir
M. AUBERTIN-LEHEUDRE (Professeur au Département de kinanthropologie, Université du Québec, Montréal)

Cette action s'inscrit dans l'axe transversal du plan antichute :

- Axe transversal : Informer et Sensibiliser

○ Action 3 : Piloter une campagne nationale et locale de communication

REALISER UN TELESTAFF PLAN ANTICHUTE

▪ Contexte

L'Equipe Régionale Vieillesse et Maintien de l'Autonomie (ERVMA) est une équipe pluridisciplinaire de coordination et d'appui auprès des professionnels du vieillissement en Région Centre-Val de Loire. Son objectif est de renforcer les synergies entre les acteurs et proposer des dispositifs et pratiques adaptées aux territoires.

Les missions de l'ERVMA se répartissent en trois axes stratégiques dont l'axe 3 : changer les regards et valoriser la formation et la recherche.

Depuis 2020, le **Téléstaff** a été créé pour permettre le développement des connaissances entre les professionnels de santé du domicile et des EHPAD, grâce à l'intervention d'un expert pour échanger autour d'une thématique gériatrique ou gérontologique. Le Téléstaff est mensuel et compte en moyenne 70 à 80 connexions de professionnels. Tous les replays sont consultables sur la chaîne Youtube du CHRU de Tours.

▪ Action

Dans le cadre de la promotion du Plan antichute en région, un Téléstaff sur cette thématique sera réalisé lors du dernier trimestre 2025. Le contenu de celui-ci et les intervenants restent à déterminer.



Cette action s'inscrit dans l'axe transversal du plan antichute :

- Axe transversal : Informer et sensibiliser
 - Action 1 : Faciliter l'accès à l'information et à l'instruction des demandes et à l'offre de services
 - Action 3 : Piloter une campagne nationale et locale de communication
 - Action 5 : Concevoir et mettre en œuvre des formations interdisciplinaires

DUPLIQUER L'OUTIL ETP : « LA MAISON DE MAURICE » SUR LE TERRITOIRE REGIONAL

▪ Contexte

Depuis plus d'un an, l'URPS des masseurs-kinésithérapeutes Centre-Val de Loire met à disposition « **La maison de Maurice** » : un dispositif formatif de simulation en santé dédié aux professionnels et au grand public. Ce dispositif pédagogique favorise les interactions des possibles risques de chute à domicile et s'intéresse à la dimension multifactorielle de la chute et de sa prévention.

▪ Action

En raison du succès grandissant de cet outil, il a été décidé en octobre 2024, lors du COPIL Stratégique du Plan antichute Centre-Val de Loire de régionaliser le recours à l'outil. **Un partenariat est en cours de contractualisation entre la FRAPS, l'URPS Masseur-Kinésithérapeute et l'ERVMA.**

Plusieurs éléments sont en cours de réalisation :

1. Dans le cadre de la duplication de l'outil, l'ERVMA et l'URPS MKL supervisent avec un prestataire **l'impression de 7 kits mobiles** de « La maison de Maurice ». **Les kits mobiles seront hébergés au sein des antennes territoriales de la FRAPS.** Les outils seront mis à la **disposition gracieuse des professionnels de la région Centre-Val de Loire** ;
2. Un **e-learning** est également **en cours de création et de développement** pour permettre aux professionnels de maîtriser l'outil et ses techniques d'animation. La réalisation de cette formation sera obligatoire pour bénéficier de l'utilisation gracieuse de l'outil.

Le projet de régionalisation est financé par l'ERVMA dans le cadre du budget annuel alloué à la mise en œuvre du Plan antichute Centre-Val de Loire sur le territoire.

Cette action s'inscrit dans trois axes du plan antichute :

- Axe 2 : Aménager son logement pour éviter les risques de chute
- Axe 3 : Des aides techniques à la mobilité faites pour tous
- Axe transversal : Informer et Sensibiliser

CREER UNE GRILLE DE REPERAGE DES RISQUES DE CHUTE A DESTINATION DU GRAND PUBLIC

▪ Contexte

Le sous-groupe « formation » a construit une grille de repérage des risques de chute à destination du grand public. Cette grille de repérage « à partir de 60 ans, je vérifie que tout va bien » se caractérise par une approche phénotypique et médico-psycho-sociale. Son objectif est de sensibiliser à l'existence de potentiels risques de chute chez la personne interrogée.

▪ Action

Cette grille, courte et bienveillante, est composée de 11 questions simples avec des modalités de réponse par « oui / non ». Elle incite à une prise en charge et une mise en œuvre de mesures de prévention : adaptation du comportement, diminution des risques, utilisation d'aides, activité physique, etc ...

La grille de repérage évalue six items développés en question : risques physiques (trois questions), risques liés à l'environnement (trois questions), chaussage / vision (deux questions), dénutrition (une question), polymédication (deux questions), conseil et orientation selon le public.

Cette grille entre dans une démarche de recherche de risques primaires de chute : les questions sont factuelles et non de comportement. A la fin du remplissage de la grille, la personne interrogée est orientée vers un professionnel de santé lorsqu'un risque de chute est révélé. Cet outil est accompagné d'un guide d'utilisation comprenant une explication et une grille de lecture à disposition de divers professionnels du domicile.

▪ Phase de test

Les professionnels volontaires des sous-groupes de travail du plan antichute ont évalué cet outil durant les mois de juillet et d'août 2024. Ces professionnels appartenaient à des secteurs d'activités différents : CPTS, URPS Masseurs-Kinésithérapeutes, le CDOS 37 et téléassistants. Les retours d'évaluation ont permis de mettre en valeur certains éléments. Premièrement, la grille de repérage est simple et facile à comprendre. Son impact est fort lorsqu'elle est complétée en présence d'un professionnel. Elle permet par ailleurs de renforcer les convictions des personnes interrogées déjà sensibilisées à la prévention. De plus, dans la majorité des cas, la grille de repérage a permis de mettre en évidence au moins un risque de chute.

La grille de repérage des risques de chute nécessite quelques ajustements visuellement et dans son contenu avant d'être diffusée sur le territoire régional.

Cette action s'inscrit dans l'axe 1 du plan antichute :

- Axe 1 : Savoir repérer les risques de chute et alerter
 - o Action 2 : faire connaître les outils et développer les bilans/examens de prévention auprès des personnes à risque

LES JOURNÉES DÉPARTEMENTALES PLAN ANTICHUTE CENTRE-VAL DE LOIRE SUR LES PERIODES DE 2024 ET 2025

▪ Contexte

Afin de promouvoir le plan antichute et fédérer davantage les acteurs du vieillissement, l'ERVMA appuie l'organisation par les Délégations Départementales de l'ARS et les Conseils Départementaux de **journées départementales dédiées Plan Antichute**. Ces événements ont pour objectif de **renforcer un écosystème territorial du vieillissement au sein de chaque département, en fédérant davantage les acteurs déjà engagés dans la prévention des chutes ainsi que de nouveaux professionnels**. Cette action de prévention et de sensibilisation, permettra d'ouvrir les réflexions autour des différents axes du plan antichute et de révéler de nouvelles possibilités d'action.

SOIREE DEPARTEMENTALE PLAN ANTICHUTE DE L'EURE-ET-LOIR.

L'évènement a été réalisé le **jeudi 07 novembre 2024 de 17h00 à 21h00** au sein du **Campus Eure-et-Loir, Rue Loigny La Bataille 28000 CHARTRES.**

Le programme

17h00 à 17h45 : café d'accueil et visite des stands.

17h00 à 20h00 : Ouverture par M. Le DORVEN, Président du Conseil Départemental d'Eure-et-Loir et M. GELEZ, Directeur Départemental de l'ARS.

- Conférence sur « la fragilité et l'importance de la prévention » par le Dr MICHEL, gériatre de l'ERVMA.
- Conférence sur « le Plan antichute et sa déclinaison en Eure-et-Loir » par Mme POCREAU, Chargée de mission Plan antichute de l'ERVMA.
- Présentation du dispositif « MaPrimAdapt' » par l'ANAH.
- Présentation des expérimentations sur le territoire :
 - Expérimentation de la Filière Relev'âge conjointement par la CPTS Sud 28, le SDIS et le Conseil Départemental ;
 - Présentation de dispositifs de prévention existants en Eure-et-Loir.

20h00 à 21h00 : temps convivial et visite des stands partenaires (SOLIHA, La Maison de Maurice de l'URPS Masseurs-Kinésithérapeutes, Maison Départementale de l'Autonomie, Fédération Départementale des Familles Rurales...).



Cette soirée consacrée à la déclinaison du Plan antichute Centre-Val de Loire a permis de rassembler 91 professionnels du département.

LA JOURNEE DEPARTEMENTALE PLAN ANTICHUTE DE L'INDRE.

L'évènement a été réalisé le mardi 26 novembre 2024 de 13h30 à 18h00 au sein de la salle AGORA, rue Victor Hugo 36120 Ardentes.

Le programme

13h30 à 14h00 : allocutions d'ouverture.

13h40 à 15h00 : table ronde

- Présentation du Plan national antichute et sa déclinaison en région Centre-Val de Loire par le Dr MICHEL, gériatre de l'ERVMA ;
- Présentation des chutes et du maintien de l'autonomie des personnes âgées : présentation des bonnes pratiques sur le territoire de l'Indre par le Conseil Départemental et la Délégation Départementale de l'ARS ;
- Déclinaison du Plan antichute sur le territoire de l'Indre ; illustration de trois initiatives locales :
 - Présentation de la politique d'adaptation du logement du département ;
 - Présentation de la Maison Sport Santé de la Brenne ;
 - Présentation de la Fédération Familles Rurales.

15h00 à 18h00 : stands et animations (Mutualité Française, CARSAT, CPAM, Siel Bleu, Maison Sport Santé, Séniors 36, Cabinet d'ergothérapeutes, Fédération Familles Rurales, etc...).



Cet après-midi a permis de rassembler 75 professionnels du département et une trentaine de séniors.

LA JOURNEE DEPARTEMENTALE PLAN ANTICHUTE DU LOIR-ET-CHER.

L'évènement a été réalisé le jeudi 28 novembre 2024 de 09h00 à 18h00 au sein de la salle Minotaure, 8 rue César de Vendôme, 41100 Vendôme.

Le programme

09h00 à 12h00 : Conférences

- Fragilité chez les aînés : enjeux et stratégies de prévention par le Pr Bertrand FOUGERE
- Plan national antichute : de la stratégie nationale à l'action locale par le Dr Natacha MICHEL et Mme Lise POCREAU de l'ERVMA ;
- Rééducation et reprise de la mobilité chez les aînés après une chute par M. PANCHOUT ;
- Prévenir les chutes en Vendômois : initiatives locales par la CPTS du Vendômois, la Maison Sport Santé et le Centre Hospitalier Vendôme Montoire.



14h00 à 18h00 : visite libre des 55 stands (activités physiques adaptées, sécurisation du domicile, accès aux droits, numérique, loisirs, santé ...).

Cette journée consacrée au Bien-Vieillir et au Plan antichute Centre-Val de Loire, a permis de rassembler 500 personnes dont 250 professionnels du département sur l'ensemble de la journée.

LA SOIREE DEPARTEMENTALE PLAN ANTICHUTE DE L'INDRE-ET-LOIRE.

L'évènement sera réalisé le mardi 29 avril 2025 de 17h00 à 21h00 à la **Maison des Sports de Touraine, rue de l'aviation 37210 Parçay-Meslay**. La soirée sera réalisée uniquement à destination des professionnels du département et sur inscription.

Le programme

17h00 : accueil

17h15 : introduction au lancement de la soirée

17h45 à 20h15 : ateliers itinérants

- **ATELIER 1 - détecter un risque de chute** : ICOPE [ERVMA] et latrogénie médicamenteuse [OMÉDIT CVdL].
- **ATELIER 2 - la chambre des erreurs** : « La Maison de Maurice », outil pédagogique de sensibilisation à la dimension multifactorielle de la chute [URPS MKL CVdL].
- **ATELIER 3 - prévenir le risque de chute** : LES SOLUTIONS À DOMICILE : Adaptation du logement [SOLIHA, Conseil Départemental], les aides techniques [CENTICH, CRT Sud Loches Touraine] et la téléassistance [Présence Verte et DOM&DOM].
- **ATELIER 4 - vieillir en bonne santé : sport et nutrition c'est la clef** : Vieillesse et nutrition [Diététicienne, nutritionniste] et les activités physiques et sportives à destination des seniors [Maison Départementale Sport Santé 37].
- **ATELIER 5 - accompagner un chuteur et éviter les récidives** : Présentation de la Filière Relevage [CHRU de Tours] et coordination de la prise en charge [Appui santé 37, Conseil Départemental].



20h30 à 21h : moment de convivialité

SOIREE DEPARTEMENTALE PLAN ANTICHUTE DU CHER.

L'évènement sera réalisé le mardi 10 juin 2025 de 17h00 à 21h00 au sein du site des Pyramides du Conseil Départemental situé 6 route de Guerry 18000 Bourges. L'évènement sera réalisé uniquement à destination des professionnels.

Le programme de la soirée consacrée au Plan antichute Centre-Val de Loire reste à définir avec le Conseil Départemental du Cher et la Délégation Départementale de l'ARS du Cher.

LA JOURNEE DEPARTEMENTALE PLAN ANTICHUTE DU LOIRET RESTE A PROGRAMMER. ELLE SERA REALISEE EN 2025.

Cette action s'inscrit dans l'axe transversal du plan antichute :

- Axe transversal : Informer et sensibiliser
 - o Action 2 : Mobiliser les vecteurs de communication du ministère et des partenaires
 - o Action 3 : Piloter une campagne nationale et locale de communication

CONCLUSION

Le Plan Antichute Centre-Val de Loire, déclinaison régionale du plan national visant à réduire la morbi-mortalité liée aux chutes chez les personnes âgées de 65 ans et plus, piloté par l'ERVMA, a permis de coordonner des actions essentielles en mobilisant à la fois les ressources nationales et locales.

Entre 2022 et 2024, l'implication active des différents acteurs a favorisé le développement de nombreuses initiatives dans les six départements de la région, renforçant ainsi la prévention, la sensibilisation et la formation des professionnels du secteur.

La prolongation du plan jusqu'en 2026, la restructuration et la relance des sous-groupes de travail en 2025 devraient optimiser l'efficacité des actions engagées et élargir leur portée territoriale. Les efforts à venir viseront à améliorer en continu les dispositifs de prévention et d'accompagnement, en s'appuyant sur les retours d'expérience des professionnels de terrain et des usagers.

La prévention des chutes demeure une priorité régionale essentielle pour assurer la sécurité et le bien-être des personnes âgées, tout en consolidant les synergies entre les acteurs du secteur.

Mis à jour chaque année et accessible sur le site Internet du Plan Antichute Centre-Val de Loire, l'état des lieux du déploiement du plan constitue un outil clé pour suivre l'évolution des actions et adapter les dispositifs aux besoins grandissants.

ERVMA

Équipe Régionale Vieillesse
& Maintien de l'Autonomie • Centre-Val de Loire

CHRU DE TOURS
Pôle Vieillesse
HOPITAL ERMITAGE
2 allée Gaston Pages
37 100 Tours

 **02.47.47.74.30**

 **planchute@chu-tours.fr**

