



APPUI SANTE VOSGES

Ostéoporose, limitons la casse !

PUBLIC CIBLE

Adultes avec :

Ostéoporose
ou
Risque de fracture élevé :
-Antécédent personnel ou familial de fracture
-Ménopause avant 40 ans
-Corticothérapie > 3 mois
-IMC < 19
-Risque de chute

LIEUX DE MISE EN ŒUVRE

APPUI SANTE VOSGES

7 a Chemin de la Belle au Bois Dormant
88000 EPINAL

ESPACE SANTE DU PAYS DE REMIREMONT

7 rue Georges Lang
88200 REMIREMONT

MODALITES PRATIQUES

Accès gratuit à nos programmes
Accès possible à distance en eETP

Ouvert du lundi au vendredi :
8h00-12h/13h30-16h30

Sur RDV : soirs, samedis matin et antenne

Possibilité de bénéficier d'une année de ré
initiation à la pratique d'activité physique :
aquagym-Marche/Golf-Gymnastique douce

MODALITES D'INCLUSION

Contactez directement notre secrétariat

Si votre professionnel de santé a rempli une
fiche d'inclusion ou si vous avez réalisé une
ostéodensitométrie, apportez ces documents
au 1^{er} RDV

ATELIERS

Comprendre la maladie et connaître les
médicaments

Equilibrer son alimentation, Optimiser son Calcium

Améliorer son équilibre, Prévenir les chutes

Adapter son activité physique

S'approprier des outils de gestion du stress
(méditation...), améliorer sa confiance/son estime
de soi

Réfléchir aux bénéfices de l'arrêt du tabac

INTERVENANTS

Diététiciens
Ergothérapeutes
Kinésithérapeutes
Médecin rhumatologue
Psychologues
Coordonnateur : Magali Vançon

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

EPINAL : Parking gratuit
Bus : Ligne 4 à 3 minutes

REMIREMONT : Parking gratuit à proximité
(Champ de mars)

CONTACT

☎ : 03 72 73 96 20



: etp.appuisantevosges@sante-lorraine.fr