Le programme de prévention des chutes P.I.E.D.

Offert gratuitement

Ateliers de jour

Dans un endroit
près de chez vous



Pour vous inscrire ou en savoir plus...
CONTACTEZ-NOUS

CLSC d'Amos
819 732-6696, poste 3235

CLSC de La Sarre
819 333-2311, poste 54522

CLSC de Malartic
819 825-5858

CLSC de Rouyn-Noranda
819 764-5131, poste 43606

CLSC de Senneterre
819 737-2349

CLSC de Témiscaming-Kipawa
819 629-2420, poste 4412

CLSC de Val-d'Or
819 825-5858

CLSC de Ville-Marie
819 629-2420, poste 4412

© Santé Québec Abitibi-Témiscamingue

C 2018-017 | V06 - Juillet 2026

Programme de prévention des chutes

en Abitibi-Témiscamingue



Information destinée aux personnes de **65 ans et plus**, préoccupées par leur équilibre et les chutes.

Santé Québec

Qu’est-ce que le programme de prévention des chutes P.I.E.D.

- Des exercices en groupe réalisés 2 fois par semaine pendant 12 semaines;
- Une période de discussion avec des capsules d’information sur les habitudes de vie, les comportements sécuritaires et l’aménagement de votre domicile;
- Une routine d’exercices faciles à faire à la maison;
- Un programme animé par un professionnel de la santé formé et qualifié.



★ P.I.E.D. : Programme intégré d’équilibre dynamique

Pour qui?

Le programme s’adresse aux personnes :

- De 65 ans et plus;
- Autonome et vivant à domicile;
- Préoccupées par leur équilibre ou par les chutes (exemple : avoir fait une chute la dernière année).



But du programme

Les objectifs du programme sont :

- Améliorer votre équilibre et la force de vos cuisses;
- Contribuer à maintenir vos os en santé et diminuer le risque de fracture;
- Aménager votre domicile et adopter des comportements sécuritaires;
- Améliorer votre confiance;
- Être plus actif.

