

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



MRC d'Abitibi-Ouest
819 782-4661, poste 3220

MRC Abitibi
819 732-6696, poste 3235

Rouyn-Noranda
819 762-0908, poste 44375

MRC de Témiscamingue
Pavillon Témiscaming-Kipawa
819 627-3385, poste 1248

MRC de Témiscamingue
Pavillon Ville-Marie
819 622-2773, poste 4412

MRC de la Vallée-de-l'Or
819 825-5858, poste 5219

*Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue*

Québec 



**PROGRAMME DE PRÉVENTION
DES CHUTES**
en Abitibi-Témiscamingue

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

Québec 

LE PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES P.I.E.D*, C'EST QUOI?

- 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.

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.

