

## 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**  
819 732-3271

**CLSC de Malartic**  
819 825-5858

**CLSC de Rouyn-Noranda**  
819 762-8144

**CLSC de La Sarre**  
819 339-2432

**CLSC de Senneterre**  
819 737-2349

**CLSC de Val-d'Or**  
819 825-5858

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

**Québec** 

 2018-017 | V04 - Octobre 2025



**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.

