

## Les vacances arrivent à grands pas!

Vous pensez déjà à planifier vos activités pour l'an prochain ? Appelez-nous dès maintenant pour réserver votre place... Les animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. vous reviendront en force dès l'automne.

### PROGRAMME DEBOUT!

Le programme Debout! s'adresse à toutes les personnes de **50 ans et plus**. Il offre plusieurs ateliers de sensibilisation **gratuits**, présentés par nos animateurs bénévoles ayant été formés par le CIUSSS de Trois-Rivières.

Dès l'automne, ces agents multiplicateurs du service de prévention des chutes seront prêts à vous sensibiliser sur les habitudes de vie quotidiennes à privilégier pour éviter les chutes.

De plus, ils pourront vous conseiller sur les modifications faciles et peu coûteuses à faire dans la maison pour la rendre sécuritaire. Ils vous informeront aussi sur l'activité physique et l'alimentation étant connus comme facteurs de protection contre les chutes.

Une activité de Bingo peut aussi être offerte afin de vous parler de prévention des chutes d'une façon divertissante!

Nos formules sont flexibles et plusieurs options de rencontre sont disponibles **gratuitement**. Il y en aura certainement une qui vous conviendra! Vous pouvez vous inscrire individuellement à l'intérieur d'un groupe déjà prévu ou former vous-même un groupe avec vos membres ou bénévoles.

#### LES OPTIONS :

##### 1. Atelier régulier

(durée : 1 h 30)

Thèmes : Habitudes de vie et environnement, activité physique et alimentation.

##### 2. Atelier condensé

(durée : 1 h 30 à 2 heures)

Thèmes : Volet habitudes de vie et environnement ET volet activité physique.

##### 3. Conférence

(Durée : selon votre préférence)

Thèmes : Un peu d'information sur chacun des volets; habitudes de vie et environnement, activité physique et alimentation.

#### 4. BINGO (Durée : environ 1 heure)

Cette activité peut convenir plutôt aux participants qui habitent dans des résidences. Un Bingo loin d'être traditionnel. Prix de présence inclus.

Nous demeurons disponibles pour toutes informations supplémentaires.

Au plaisir de vous rencontrer.

#### INSCRIPTION PROGRAMME DEBOUT!

Service de Prévention des chutes

Diane Chamberland

**Tél. : 819 376-9999**

### PROGRAMME P.I.E.D.

(programme intégré d'équilibre dynamique)

Ce programme est offert aux personnes autonomes, vivant à domicile et âgées de **65 ans et plus**. Il est caractérisé par des activités physiques de groupe, visant à améliorer la force, la souplesse et l'équilibre.

**Durée :** 12 semaines

**Fréquence :** 2 fois par semaine

**Évaluation personnalisée :**

En début et fin de programme

**Contenu :** Exercices en groupe;  
Programme à domicile facile d'exécution;  
Capsules de prévention.

**Animateur:** Professionnel de la santé avec une formation reconnue.

#### POUR PLUS D'INFORMATIONS OU AFIN DE VOUS INSCRIRE :

Fernanda Possa Silva  
Ergothérapeute et animatrice  
du Programme P.I.E.D.

**Tél. : 819 370-2200, poste 43206**