



Les habitudes de vie,

l'activité physique

et l'alimentation,

des facteurs de protection

contre...

# LES CHUTES



# PROGRAMME DEBOUT!

## LES ATELIERS DE SENSIBILISATION DU 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 la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec.

Les ateliers portent sur les habitudes de vie quotidiennes à privilégier pour éviter les chutes, sur des modifications faciles et peu coûteuses à faire dans la maison pour la rendre sécuritaire et finalement sur l'activité physique et l'alimentation 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 rencontres sont disponibles. Il y en aura certainement une qui vous conviendra!

## POUR VOUS INSCRIRE

Vous pouvez vous inscrire individuellement à l'intérieur d'un groupe déjà prévu. Plusieurs horaires et lieux sont disponibles dans le grand Trois-Rivières. Ou encore, vous pouvez former un groupe avec vos membres ou bénévoles et nous conviendrons d'une option de rencontre, d'un lieu, des dates possibles et de l'heure où nos animateurs en prévention des chutes iront vous rencontrer.

Je demeure disponible pour toute information supplémentaire.

Madame Diane Chamberland, agente de recrutement  
Service de prévention des chutes | Programme Debout!

**Tél. : 819 376-9999**

# PROGRAMME P.I.E.D.

## DESCRIPTION DU PROGRAMME P.I.E.D. (programme intégré d'équilibre dynamique)

Ce programme est offert aux personnes autonomes de 65 ans et plus, vivant à domicile ou bien dans une résidence pour personnes autonomes. Il est caractérisé par des activités physiques de groupe, qui permettent l'amélioration de l'équilibre, le renforcement des membres inférieurs, la prévention de fractures ainsi que l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie.

En plus, des capsules de prévention portant sur les comportements à privilégier au quotidien, présentant des idées pour aménager de façon sécuritaire chaque pièce de la maison ainsi que plusieurs autres thématiques sont présentées.

Le programme P.I.E.D. est offert dans plusieurs endroits à Trois-Rivières.

**Durée** : 12 semaines

**Fréquence** : 2 fois par semaine

**Évaluation personnalisée** : en début et fin de programme

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

## POUR VOUS INSCRIRE

Madame Fernanda Possa Silva

Ergothérapeute et animatrice du Programme P.I.E.D.

Service de Prévention des chutes

**Tél. : 819 370-2200, poste 43206**