

# PRÉVENTION DES CHUTES

## PROGRAMME DEBOUT!

Le programme *Debout!* s'adresse à toutes les personnes de **50 ans et plus**. Il offre plusieurs activités **gratuites**, animées par des bénévoles ayant été formés par le CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec à Trois-Rivières : ateliers, conférences, déjeuner-causeries, etc.

Thèmes : les saines habitudes de vie incluant comment adopter un mode de vie physiquement active et une saine alimentation. 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.

Le contenu pourra être adapté selon les besoins particuliers de vos membres, de vos résidents ou de vos employés.

Plusieurs horaires et lieux sont disponibles dans le grand Trois-Rivières. Ou encore, nous pourrions nous déplacer dans vos locaux.

Je demeure disponible pour toute information supplémentaire.

Madame Diane Chamberland  
agente de recrutement  
Programme Debout!  
Service de prévention des chutes  
Tél. : 819 376-9999

## PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE

Il est offert aux personnes autonomes de **60 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.

Le programme P.I.E.D. est offert dans plusieurs endroits à Trois-Rivières y compris dans les résidences pour personnes âgées autonomes.

### Durée :

10 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