



Les vacances arrivent à grands pas!

Vous pensez déjà à planifier vos activités pour l'an prochain ?
Les membres et 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 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 actif 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 du 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 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