



**Bonjour à vous,**

**Le Service de prévention des chutes  
du CSSS de Trois-Rivières tient à vous  
souhaiter un merveilleux temps des fêtes.**

**Par la même occasion, le programme Debout!  
vous remercie de nous avoir donné la possibilité  
de présenter nos ateliers de sensibilisation parmi  
vos membres.**

**Nous sommes très reconnaissants de votre ouverture  
et de la confiance apportée à nos services ainsi  
qu'à notre équipe de bénévoles.**

**Vous aimeriez participer à nos activités ou avoir plus  
d'informations? Notre agente de recrutement  
madame Marie-Hélène Dumas se fera un plaisir  
de vous répondre. Vous pouvez la contacter au :  
819.376.9999**

### **AVIS AUX 65 ANS ET PLUS !**

**Le programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.)  
offre aussi gratuitement des séances d'exercices  
physiques de groupe visant à améliorer la force,  
la souplesse et l'équilibre.**










**Pour plus d'informations ou afin de vous inscrire :  
819.370.2200, poste 43206**



Centre de santé et de services sociaux  
de Trois-Rivières  
Centre hospitalier affilié universitaire régional



## Voici une liste d'idées cadeaux pour sécuriser l'environnement et réduire le risque de chute de vos proches :

-  **Crampons de marche** : à installer aux chaussures d'hiver pour des sorties à l'extérieur en toute sécurité.
-  **Souliers sécuritaires** : avec un contrefort solide, pointure et largeur appropriée, bien ajustés avec assez d'espace pour les orteils ainsi qu'une semelle non glissante.
-  **Matériel antidérapant** : tapis, pantoufles
-  **Barre d'alimentation électrique (multiprise)** : pour éviter de s'accrocher dans les fils trop longs et tomber.
-  **Téléphones sans fil** : pour chaque pièce de la maison (cuisine, salon, sous-sol, chambre à coucher). Pas besoin de se hâter pour prendre l'appel!
-  **Installation d'une barre d'appui** : Pour se relever du bain en toute sécurité et ainsi diminuer le risque de chutes.
-  **Veilleuse photosensible**: avoir un éclairage temporaire court dans les couloirs, escaliers. La veilleuse s'active uniquement dans l'obscurité en mode automatique.
-  **Escabeau sécuritaire** : léger et qui possède une poignée qui procure une bonne prise.
-  **Aides au quotidien**: pince à long manche, enfile bas, chausse-pied à long manche ou panier de provisions sur roulettes. Informez-vous auprès d'un fournisseur d'équipements orthopédiques sur l'ensemble des possibilités qui existent pour vous faciliter la vie.