



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D.
du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne.
Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D.
du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne.
Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D.
du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne.
Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D.
du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne.
Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D.
du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne.
Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D.
du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne.
Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session; <ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne. Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206



PRÉVENIR
LES CHUTES

C'EST POSSIBLE



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Les membres et animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D.
du CIUSSS MCQ vous reviendront en force dès l'automne.
Pensez à planifier vos activités pour l'an prochain !

PROGRAMME DEBOUT!

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Venez assister à des **ateliers gratuits et interactifs**, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières :

- ▲ Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires
- ▲ Adopter un mode de vie physiquement actif
- ▲ Une alimentation de qualité et en quantité suffisante * *nouveau guide alimentaire canadien*

Pour infos et/ou inscription contactez : Madame Diane Chamberland
agente de recrutement du programme Debout!
Service de prévention des chutes
Tél. : 819 376-9999

PROGRAMME PIED

du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Trois-Rivières)



Offert gratuitement aux personnes de 60 ans et plus, vivant en résidence ou à domicile et qui souhaitent rester actives et autonomes. Les objectifs sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, contribuer à garder les os en santé et prendre confiance en ses moyens afin de prévenir les chutes.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session;
Contenu	<ul style="list-style-type: none">▪ Exercices en groupe▪ Capsules d'informations▪ Programme d'exercices à faire à domicile
Fréquence	2 fois par semaine
Durée	10 semaines consécutives, en groupe
Sessions	Automne, hiver ou printemps

C'est gratuit et le matériel est fourni. Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées !

Pour infos et/ou inscription contactez : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute
et animatrice du programme PIED
Service de prévention des chutes
Tél. : 819-370-2200, poste 43206