

Trois-Rivières, 27 août 2015

Bonjour,

Il me fait plaisir de vous transmettre quelques renseignements sur le service de prévention des chutes du CIUSSS MCQ de Trois-Rivières, dans le cadre des programmes **Debout!** et **P.I.E.D.**

## PROGRAMME DEBOUT!

Le programme Debout! s'adresse à toutes les personnes de **50 ans et plus**. Il y a plusieurs ateliers de sensibilisation **gratuits**, présentés par nos animateurs bénévoles ayant été formés par le CIUSSS de Trois-Rivières.



## LES ATELIERS DE SENSIBILISATION

Les **ateliers de sensibilisation** portent sur les habitudes de vie quotidienne 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 connue 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!**

## LES OPTIONS :

**1. Vous désirez participer aux trois rencontres d'une durée de 1 h 30 à 2 heures chacune. Vous aurez la possibilité de répartir les rencontres sur des semaines ou des mois consécutifs.**

- Volet Habitudes de vie et environnement
- Volet Activité physique
- Volet Alimentation « **Nouveau** »

## 2. Vous désirez avoir un aperçu général de l'information, EN UNE SEULE RENCONTRE.

Vous aurez **une rencontre d'environ 1 h 30** où vous seront livrées des informations sur les deux premiers volets de la prévention des chutes, c'est-à-dire, « Habitudes de vie et environnement » ET « Activité physique » ET « Alimentation »

## 3. Vous désirez avoir un peu d'information sur chacun des volets, mais vous avez seulement de 30 minutes à 1 heure à offrir?

Vous pouvez alors choisir la « **conférence** » où vous conviendrez avec nous du contenu que vous aimeriez recevoir et du temps alloué. La réunion pourrait s'insérer dans une des journées d'activités annuelles que vous offrez aux membres de votre organisme.

## 4. Vous désirez avoir un aperçu général sur le contenu, tout en vous amusant? Choisissez alors l'activité « Bingo ». Durée d'environ 1 heure.

Cette activité peut convenir plutôt aux participants qui habitent dans des résidences. Un bingo loin d'être traditionnel. Voici une façon de connaître la prévention des chutes tout en s'amusant. Prix de présence inclus.

### 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**

**Formez vous-même un groupe avec vos membres ou bénévoles.** Vous nous téléphonez et nous convenons 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.

Au plaisir de vous rencontrer.

**Service de Prévention des chutes – Programme Debout!**

**Tél. : 819 376-9999**

## **PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE (P.I.E.D.)**

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 debout, le renforcement des membres inférieurs, la prévention des fractures ainsi que l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie.

**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

En plus, vous avez des capsules de prévention portant sur les comportements à privilégier au quotidien, des idées pour avoir un aménagement sécuritaire de chaque pièce de la maison ainsi que plusieurs autres thématiques.

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

**POUR PLUS D'INFORMATIONS OU AFIN DE VOUS INSCRIRE :**

**Madame Fernanda Possa Silva**

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

**Tél. : 819 370-2200, poste 43206**