




**Bonjour à vous,**

**Le Service de prévention des chutes  
du CIUSSS MCQ à 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 Diane Chamberland 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 intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec 



## 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.
-  **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.
-  **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.
-  **Pelle ergonomique :** Une pelle confortable, légère (moins de 3lbs.) avec un manche courbé permet de diminuer le risque de douleurs au dos.
-  **Aides pour la voiture:** HandyBar (une poignée qui facilite l'entrée et la sortie de la voiture), coussin pivotant (le coussin de transfert peut aider le conducteur ou un passager à monter à bord du véhicule), poignée de ceinture de sécurité (rallonge pour la ceinture permettant d'attraper facilement votre ceinture de sécurité), miroir panoramique (rétroviseur procurant une vision périphérique à l'arrière).