

Formation gratuite pour prévenir les chutes

P.I.E.D. **PROGRAMME INTÉGRÉ** **D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE**

Vous avez 65 ans et plus?

Vous avez fait une chute?

**Vous êtes préoccupés
par votre équilibre?**

**Le programme P.I.E.D
peut vous aider!**



**Une personne sur trois,
âgée de 65 ans et plus,
fera au moins
une chute dans l'année**

Pour une sixième année consécutive, le programme P.I.E.D. offre aux personnes âgées autonomes une formation visant à prévenir les chutes et les fractures à domicile.

Ce programme intensif est d'une durée de 12 semaines et se tient au CLSC de Thetford. Chaque semaine, deux rencontres sont prévues. Le lundi matin, pendant 1 h 30, les intervenants présentent des capsules d'information et des exercices. Le mercredi matin, la rencontre d'une durée d'une heure comprend uniquement des exercices.

Tous les groupes, d'environ dix participants, sont animés par des professionnels en physiothérapie et en ergothérapie.

En participant à ce programme, les personnes pourront :

- améliorer leur équilibre et la force dans leurs jambes;
- développer la capacité d'aménager leur domicile de façon plus sécuritaire;
- développer de saines habitudes de vie et favoriser la pratique régulière d'activités physiques.

Pour de plus amples informations ou pour vous inscrire, téléphonez au 418 338-3511 :

- Marie-Andrée Lachance, poste 13173;
- Sylvie Thomassin, poste 13182.

**40% des aînés
admis en centre
d'hébergement le sont
à la suite d'une chute**