



Inscription au programme P.I.E.D.

[PIED] EST EFFICACE POUR PRÉVENIR LES CHUTES

Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) a démontré qu'il peut améliorer l'équilibre chez les adultes âgés. Il a été développé à partir des plus récentes connaissances en activité physique et en prévention des chutes.



QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME [PIED] ?

[PIED] est animé par un professionnel qualifié et formé pour ce programme. Les mouvements sont sécuritaires et adaptés aux capacités des aînés. Les exercices amélioreront votre équilibre et votre force.

[PIED], C'EST :

- > des exercices en groupe réalisés deux fois par semaine pendant 12 semaines;
- > des exercices faciles à faire à la maison;
- > des capsules d'information sur les saines habitudes de vie, les comportements sécuritaires et la façon d'aménager son domicile pour prévenir les chutes.

POUR VOUS INSCRIRE OU EN SAVOIR PLUS...

[PIED] est offert gratuitement aux adultes âgés de 65 ans ou plus admissibles.

GRÂCE À [PIED], VOUS POUVEZ :

- > améliorer votre équilibre et la force de vos jambes;
- > contribuer à garder vos os en santé et diminuer le risque de fracture;
- > aménager votre domicile et adopter des comportements sécuritaires;
- > améliorer votre confiance;
- > être plus actif.



Prochaine séance :

Où : Centre communautaire, 5 rue Academy, Stanbridge East, J0J 2H0

Quand : TOUS les mardis ET jeudis du 18 Septembre au 6 décembre

Comment : 2 groupes de 12 personnes

GROUPE 1 : Mardi = 9h00 à 10h00
ET
Jeudi = 9h00 à 10h30

GROUPE 2 : Mardi = 10h00 à 11h00
ET
Jeudi = 10h00 à 11h30

Coût : GRATUIT !

Pour informations et/ou inscription :

Catherine Jacques

**Kinésiologue, CIUSSS de l'Estrie-CHUS,
RLS La Pommeraie**

450-266-4342, option 4, poste 34482