



Pour plus d'information et pour vous inscrire, communiquez avec l'installation de votre territoire :

Gatineau

(secteurs Hull, Aylmer et Gatineau)
819 966-6530, poste 7114

Pontiac

819 647-3851, poste 2515 ou 2165
819 683-2224

Des Collines

819 459-1112, poste 2522

Papineau

Vallée-de-la-Lièvre : 819 986-9917, poste 2217
Petite-Nation : 819 983-7341, poste 6307

Vallée-de-la-Gatineau

Low et Gracefield : 819 463-2604
Maniwaki : 819 449-4690, poste 187



Ce programme est offert **gratuitement** dans tous les territoires de la région par le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais.

Pour en savoir plus :
www.santepublique-outaouais.qc.ca

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais

Québec 



DÉFIEZ LES CHUTES... DE PIED FERME!



- Vous êtes âgé de 55 ans et plus ?
- Vous voulez améliorer votre équilibre ?
- Vous souhaitez maintenir votre autonomie ?



Prévenez les chutes!

Le programme PIED est pour vous.

- Le **Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED)** a été développé à partir des plus récentes connaissances en activité physique et en prévention des chutes.
- Il est offert aux personnes autonomes de **55 ans et plus**, vivant à domicile.
- De nombreuses études ont démontré que **PIED** est efficace pour prévenir les chutes.



Saviez-vous qu'une chute peut causer...

- des blessures graves comme une fracture ou même un décès;
- des difficultés à réaliser les activités quotidiennes telles que marcher, faire le ménage, l'épicerie ou prendre un bain;
- une diminution d'activités sociales et amener à l'isolement;
- une perte d'autonomie qui peut mener au départ du domicile pour une résidence.

Gratuit et efficace,

le programme PIED permet :

- d'améliorer votre équilibre;
- d'augmenter la force de vos jambes;
- de prévenir les chutes;
- de contribuer à conserver votre autonomie;
- de maintenir ou d'améliorer votre santé en général;
- de socialiser.

Le programme PIED, c'est :

un programme de **12 semaines adapté aux aînés** comprenant :

- des exercices en groupe à raison de 2 fois semaine animés par un professionnel qualifié;
- une routine d'exercices faciles à faire à la maison;
- des sessions d'information sur divers sujets comme :
 - les saines habitudes de vie (dont la nutrition et l'activité physique),
 - les comportements sécuritaires,
 - la façon d'aménager son domicile,
 - la prise de médicaments et
 - l'ostéoporose.