



Pour vous inscrire
ou vous informer

GATINEAU

(Secteurs Hull, Aylmer et Gatineau)
819 966-6530, poste 337114

PONTIAC

819 647-3553, poste 252260

DES COLLINES

819 459-1112, poste 337803

PAPINEAU

819 986-3359, poste 227114

VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

Low et Gracefield

(819) 463-2604

Maniwaki

819 449-4690, poste 449187



Ce programme est

GRATUIT

Et offert dans tous les territoires de
la région par le Centre intégré de
santé et de services sociaux
(CISSS) de l'Outaouais



Pour en savoir plus:
ciss-ouaouais.gouv.qc.ca

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



Mars 2023



- Vous avez 55 ans et plus ?
- Vous voulez améliorer votre équilibre ?
- Vous voulez maintenir votre autonomie ?
- Vous avez peur de tomber ?
- Vous êtes en forme et aptes à faire des exercices physiques durant au moins une heure ?

Prévenez les
chutes



Augmentez
votre
autonomie



PIED

Programme Intégré d'Équilibre Dynamique

PIED s'inscrit dans un continuum de services qui vise à prévenir les chutes et les fractures chez la population autonome de 55 ans et plus qui vit dans la communauté et qui est préoccupée par les chutes ou leur équilibre.

PIED contribue à améliorer la qualité de vie en augmentant le sentiment de confiance face aux chutes et en permettant de se maintenir actif physiquement.

PIED vous permettra de :

- Améliorer votre équilibre et votre coordination;
- Améliorer la force de vos jambes;
- Apprendre à reconnaître et à modifier les situations et comportements qui vous mettent à risque de tomber;
- Augmenter votre niveau d'activité physique;
- Profiter d'une occasion de rencontres et d'échanges.



Un programme EFFICACE et GRATUIT



C'est un programme de
12 semaines

- Des exercices physiques en groupe à raison de 2 fois semaine, animés par un professionnel qualifié;
- Une routine d'exercices faciles à faire à la maison;
- Des capsules d'information et de prévention des chutes sur différents sujets comme:
 - les saines habitudes de vie;
 - les comportements sécuritaires;
 - la façon d'aménager son domicile;
 - la prise de médicaments;
 - l'ostéoporose.



Le saviez-vous?

PIED a été développé à partir des plus récentes connaissances en activité physique et en prévention des chutes.

De nombreuses études ont démontré que **PIED** est efficace pour prévenir les chutes.



Diminuer les risques de chute vous permet de :

- Maintenir votre autonomie;
- Maintenir vos activités sociales;
- Éviter des blessures graves;
- Retarder un départ du domicile vers une résidence.