# PRÉVENTION DES CHUTES

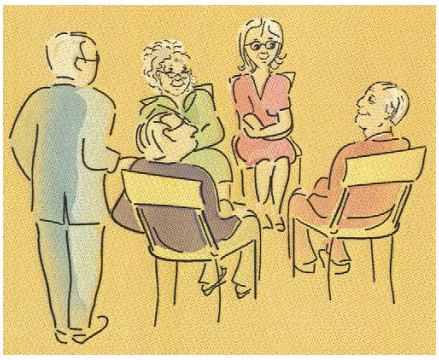
## Le programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) c'est :

- Un programme intensif d'une durée de 12 semaines ;
- Une série d'exercices en groupe pratiqués deux fois par semaine ;
- Une période de discussion avec des capsules d'information sur les comportements sécuritaires et l'aménagement du domicile ;
- Une routine d'exercices faciles à faire à la maison ;
- Un programme animé par un professionnel formé et qualifié.

## En participant au programme PIED vous pourrez :

- Améliorer votre équilibre et la force de vos jambes ;
- Contribuer à garder vos os en santé ;
- Prendre confiance en vos moyens.

Le programme PIED se veut multidisciplinaire, car il implique toutes les causes reliées aux chutes (nutrition, médication, problèmes de santé et environnement physique). Il s'adresse aux aînés autonomes vivant à domicile, qui sont préoccupés par leur équilibre. **Le 12 mars 2013, une nouvelle session débutera à Saint-Prosper au Centre culturel situé au 2565, 30e Rue. Les rencontres se tiendront les mardis et jeudis matin à 9 h (sauf la 1re et la dernière rencontre) et ce, durant 12 semaines, donc jusqu'au 30 mai 2013.**



Vous êtes invités à informer tous les gens de votre entourage qui sont préoccupés par les chutes.

Pour inscription ou renseignements, veuillez communiquer avec :

**Julie Pouliot au 418 625-3101, poste 2640.**

Pour les références médicales, veuillez nous les faire parvenir par télécopieur au 418 625-3153.