

Mon autonomie *j'y tiens!*

Vous êtes âgés de
**65 ans
et plus?**



Vous avez
fait une chute
ou vous êtes
préoccupé
par votre équilibre?

Inscrivez-vous
SANS FRAIS au
programme **P.I.E.D.**
en communiquant
avec votre CLSC

P.I.E.D. c'est :

- Un programme intensif d'une durée de 12 semaines
- Une série d'exercices en groupe réalisée 2 fois par semaine
- Une période de discussion avec des capsules d'informations sur les comportements sécuritaires et l'aménagement du domicile
- Une routine d'exercices facile à faire à la maison
- Un programme animé par un professionnel formé et qualifié



En participant au programme, vous pourrez :

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

Saviez-vous que...

1 personne sur 3, âgée de 65 ans et plus, chute au moins une fois dans l'année

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

Il est possible de prévenir les chutes

**APPELEZ-NOUS POUR VOUS
INSCRIRE!**

**PROGRAMME PIED PAR SECTEUR
RÉGION DE LA CHAUDIÈRE-APPALACHES**

THETFORD	418 338-3511 POSTE 51771
LES ETCHEMINS	418 625-3101 POSTE 42513
BEAUCE	418 228-2244 POSTE 31213
DESJARDINS	418 835-3400 POSTE 15040
CHUTES-CHAUDIÈRE	418 380-8992 POSTE 82437
LOTBINIÈRE	418 728-3435 POSTE 81291
BELLECHASSE	418 887-5287 POSTE 238
NOUVELLE-BEAUCE	418 387-8181 POSTE 48256
MONTMAGNY-L'ISLET	418 248-2572 POSTE 6067

MISE À JOUR LE 26 SEPTEMBRE 2019

PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES

P.I.E.D.

Pour les
65 ans et plus



**Mon autonomie
j'y tiens!**



Programme
intégré
d'Équilibre
Dynamique
P.I.E.D.

© Direction de santé publique de Montréal

Une adaptation d'une production originale de la
Direction de santé publique,
de l'Agence de la santé et des services sociaux des Laurentides
Illustrations : Evelyn Butt

© Centre intégré de santé et de services sociaux de
Chaudière-Appalaches, 2015



**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches**

Québec 

Québec 