




LA PRÉVENTION DES CHUTES CHEZ LES PERSONNES ÂNÉES

Programmes
et activités
de promotion

Programmes en prévention des chutes




Vous êtes âgé de **65 ans et plus**? Vous craignez de perdre l'équilibre? Vous êtes tombé récemment? Optez pour l'un des deux programmes ci-dessous! Ils vous permettront d'apprendre à reconnaître et à modifier les situations à risque de chute et de demeurer actif en toute sécurité.

Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

-  Périodes d'exercices et d'information sur les chutes afin d'améliorer l'équilibre, la force des jambes et la coordination. Gratuit.
-  65 ans et plus. Avoir la capacité physique de suivre un programme d'exercice.
-  24 séances échelonnées sur 12 semaines.



Programme Vivre en Équilibre

-  Rencontres d'information et d'échange pour renforcer la confiance en votre capacité à prévenir les chutes, tout en intégrant quelques exercices faciles à pratiquer à la maison. Gratuit.
-  65 ans et plus. Programme adapté pour les personnes qui se déplacent avec une marchette, en fauteuil roulant ou en quadriporteur.
-  16 rencontres échelonnées sur 8 à 16 semaines.



INSCRIPTION

Communiquez avec [l'établissement de santé de votre territoire.](#)

Programme d'activité physique

Vous êtes âgé de **50 ans et plus**? Vous souhaitez maintenir vos capacités physiques? Participez aux séances de groupe ci-dessous!

Programme VIACTIVE



Séances d'exercices en groupe avec possibilité de 3 niveaux d'intensité physique, selon vos capacités, même en position assise. Gratuit.



50 ans et plus. Avoir la capacité physique de suivre un programme d'exercice.



Variable selon le groupe.



INSCRIPTION

Consultez la [carte interactive VIACTIVE](#) pour trouver un groupe près de chez vous.

Vous êtes responsable d'un groupe, d'une municipalité, d'un organisme ou d'une résidence et désirez démarrer un groupe VIACTIVE? Communiquez avec [l'établissement de santé de votre territoire](#).

NOTES