

Pour prévenir les chutes chez les aînés vivant à domicile

## Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

### GRACE A *PIED* VOUS POUVEZ

- Améliorer votre **équilibre** et la **force** de vos jambes
- Contribuer à garder vos **os en santé** et diminuer les risques de fractures
- Améliorer votre **confiance**
- Etre plus **actif**



Le programme PIED a démontré qu'il peut améliorer l'équilibre chez les adultes âgés. Il a été développé à partir des plus récentes connaissances en activité physique et en prévention des chutes.

### Qu'est-ce que le programme PIED ??

PIED est animé par un professionnel qualifié et formé pour ce programme. Les mouvements sont sécuritaires et adaptés aux capacités des aînés. Les exercices améliorent votre force et votre équilibre.

PIED c'est :

- Des exercices en groupe réalisés **deux (2) fois par semaine**, pendant **12 semaines**
- Des exercices **faciles à refaire à la maison**
- Des **capsules d'information** sur les saines habitudes de vie, les comportements sécuritaires et la façon d'aménager son domicile pour prévenir les chutes

### Manifestez votre intérêt !

La Municipalité d'Ascot Corner veut offrir un groupe PIED à **l'automne 2017**. Pour ce faire, nous sommes à la recherche de **15 participants de 65 ans et plus**.

Une session de 12 semaines, incluant 2 rencontres par semaine, soit les mardis et vendredis. **GRATUIT !**

Vous avez jusqu'au mois de mai 2017 pour vous inscrire !



Pour vous inscrire, merci de communiquer avec Marie-Pier Bisson-Côté :

Téléphone : (819) 560-8560 poste 2631

Courriel : [loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca)

PIED est offert gratuitement aux adultes âgés de **65 ans et plus**.

**15 participants** de 65 ans et plus pour avoir notre groupe à **l'automne 2017 !**

Inscriptions jusqu'au mois de **mai 2017**