

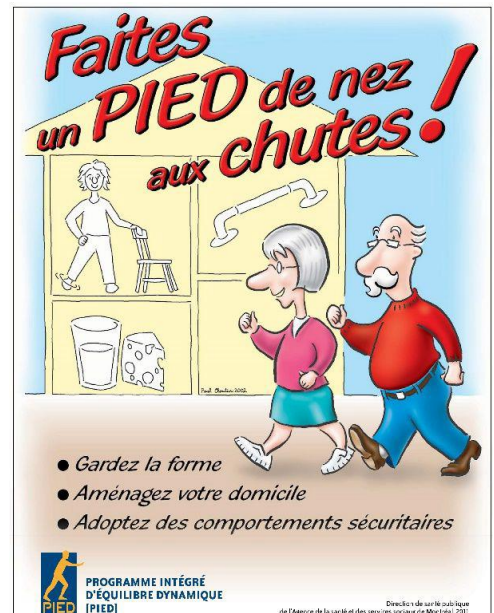
Sondage – Programme PIED

Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) est offert gratuitement aux adultes autonomes de 65 ans ou plus, vivant à domicile. *Il pourrait nous être offert à Dunham, cet hiver.*

INFORMATION SUR LE PROGRAMME :

L'ÉQUILIBRE, LES CHUTES ET LA SANTÉ

SAVIEZ-VOUS QUE la perte d'équilibre peut occasionner une chute? Une personne sur trois, âgée de 65 ans et plus, chute au moins une fois dans l'année. La chute peut avoir des conséquences graves sur votre santé : blessures graves comme une fracture ; difficulté à réaliser les activités quotidiennes (marcher, faire le ménage, l'épicerie ou prendre un bain) ; moins d'activités sociales, plus d'isolement ; perte d'autonomie ou même le départ du domicile pour une résidence privée.



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

Le programme PIED, c'est :

- ♦ des exercices en groupe réalisés deux fois par semaine pendant 12 semaines ;
- ♦ des exercices faciles à faire 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 ;
- ♦ gratuit et ouvert aux personnes de 65 ans et plus.

(Source : Institut national de Santé publique du Québec)

SONDAGE : (Le sondage dûment complété peut être retourné à l'hôtel de ville de Dunham ou transmis en ligne)

Êtes-vous préoccupé(e)s par votre équilibre? Oui Non

Seriez-vous intéressé(e)s à participer à un tel programme gratuit sur 12 semaines au cours de l'hiver 2019, ici à Dunham?

Oui Non

Si oui, voulez-vous que nous vous contactions dans l'éventualité où le programme s'offre à Dunham?

Oui Non

Coordonnées :