

Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (P.I.E.D)

Le programme P.I.E.D est un programme de groupe intensif **d'une durée de 12 semaines, destiné aux personnes de 65 ans et plus**, qui vise à prévenir les chutes et les fractures chez les aînés autonomes qui vivent dans la communauté.

Ce programme **gratuit** comprend :

- Des exercices en groupe pour améliorer la force, l'équilibre et la flexibilité ;
- Des capsules d'informations sur la prévention des chutes, incluant des périodes d'échanges ;
- Des exercices à faire à la maison.

Objectifs

- Améliorer l'équilibre et la force des jambes ;
- Développer la capacité à aménager le domicile et à adopter des comportements sécuritaires ;
- Améliorer le sentiment d'efficacité à l'égard de la prévention des chutes ;
- Contribuer à maintenir la densité de masse osseuse aux sites les plus sujets aux fractures (poignets, hanches et colonne) ;
- Favoriser le maintien d'une pratique régulière d'activités physiques.

*Afin d'assurer que le programme soit adéquat et sécuritaire pour la personne désirant s'inscrire, une rencontre individuelle avec l'animateur ou l'animatrice, incluant la complétion d'un questionnaire de santé est requise.

Pour information ou pour vous inscrire :

RLS du Granit

- Centre d'action bénévole du Granit, 819 583-3482, poste 225

RLS du Haut-Saint-François

- Centre d'action bénévole du Haut-Saint-François, 819 560-8540

RLS de Coaticook

- Centre d'action bénévole de Coaticook, 819 849-7011

RLS Des Sources

- Centre d'action bénévole Val-des-Sources : 819 879-6333, poste 206

RLS Memphrémagog

- Centre d'action bénévole de Stanstead, 819 876-7748
- Centre d'action bénévole de la Missisquoi Nord, 438, 872, 0829
- Centre d'action bénévole de Magog, 819 843-8138, poste 5

Sherbrooke

- Aide communautaire de Lennoxville et des environs, 819 821-4779, poste 303
- Sercovie, 819 565-1066
- Rayon de Soleil, 819 571-7208

RLS de la Haute-Yamaska, de la Pommeraie et du Val Saint-François : à venir

Pour plus d'information envoyer un courriel à l'adresse suivante:

Caroline Beauregard

Agente de planification, programmation et recherche

caroline.beauregard.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca

VIACTIVE



Viactive est un programme d'activités physiques s'adressant aux personnes âgées de 50 ans et plus conçu et validé par des kinésithérapeutes et spécialistes de l'activité physique. Viactive offre des activités variées telles que des routines d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de flexibilité, des activités de marche ou de plein air ainsi que des jeux actifs. Il est offert gratuitement ou à très faible coût par plusieurs organismes en Estrie et animé par des bénévoles formés.

Les séances d'exercices du programme VIACTIVE permettent de :

- Faire de l'exercice régulièrement
- Avoir des contacts avec d'autres personnes
- Bouger dans le plaisir
- Avoir de bonnes habitudes de vie

Pour plus d'information ou pour devenir animateur bénévole :

Annie Roy
Conseillère Viactive
819 565-1066, poste 204
viactive@sercovie.org