

# Les chutes, ça se prévient!

Pour connaître les autres programmes et services offert : [ciusssmcq.ca](http://ciusssmcq.ca)

**Programme P.I.E.D.**  
(Programme intégré d'équilibre dynamique)



*Prévenir les chutes chez les aînés vivant à domicile*

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec 

[www.ciusssmcq.ca](http://www.ciusssmcq.ca)

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux  
de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Québec 

Vous avez déjà fait une chute?  
Vous êtes préoccupé par votre équilibre?

Le Programme **P.I.E.D.** vise à améliorer l'équilibre chez les adultes âgés de **60 ans et plus**, vivant à domicile, qui souhaitent rester actifs et autonomes.

Grâce au programme **P.I.E.D.**, vous pourrez améliorer :

- votre équilibre et la force de vos jambes;
- votre souplesse;
- votre confiance.

Un professionnel de la santé formé et qualifié assure le suivi et l'animation des groupes.

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

- des exercices en groupe réalisés deux fois par semaine pendant 12 semaines;
- des exercices faciles à faire à la maison;
- des conseils simples sur les saines habitudes de vie, les comportements sécuritaires et l'aménagement de votre domicile pour prévenir les chutes.

**Les sessions sont offertes à l'automne,  
à l'hiver et au printemps.**

**Pour en savoir plus ou pour vous inscrire :**

<b>Territoire</b>	<b>Téléphone</b>
Trois-Rivières	819 370-2200, poste 43206
Shawinigan	819 536-7500, poste 8648
Drummondville	819 474-2572, poste 33578
Nicolet	819 293-2071, poste 52149
Bécancour	819 293-2071, poste 52149
Victoriaville	819 751-8555
Plessisville	819 751-8555
La Tuque	819 523-4581, poste 2872
Louiseville	819 228-2731, poste 3353
Saint-Tite	418 365-7555, poste 3065
Sainte-Geneviève-de-Batiscan	418 362-2727, poste 3065

**Inscrivez-vous dès maintenant à l'une  
des sessions offertes gratuitement  
et près de chez vous!**