



Session du Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (P.I.E.D) Centre communautaire de Roxton Falls - Printemps 2024

Le CISSS de la Montérégie-Est invite les personnes âgées de 65 ans et plus à s'inscrire à une série de cours sur la prévention des chutes. D'une durée de 10 semaines, des séances d'exercices spécifiques (en groupe) sont offertes **gratuitement** dans le but de prévenir les chutes et les blessures chez les aînés autonomes.

Le programme, animé par un kinésologue (professionnel de l'activité physique), comprend des exercices en groupe, des exercices à faire à la maison et des capsules de prévention. **Le programme consiste en deux séances d'exercices en groupe par semaine (20 séances), soit les mardis et jeudis de 10 h à 11 h. Les séances d'exercices débuteront mardi le 16 avril 2024.** Les participants devront rencontrer individuellement le kinésologue responsable de la session le **mardi 9 avril en avant-midi** afin de compléter un questionnaire d'évaluation préalable à la session (l'horaire des évaluations sera transmis lors de l'inscription). Les rencontres se tiendront au **Centre communautaire de Roxton Falls situé au 125, rue de l'Église (Roxton Falls).**

À la fin de la session, les participants auront reçu beaucoup d'informations concernant les changements à apporter pour aménager le domicile de façon sécuritaire ainsi que les comportements à adopter pour y vivre en toute sécurité. Par la même occasion, les exercices permettront d'augmenter la force de vos membres inférieurs, d'améliorer votre posture et votre équilibre en plus de maintenir vos os en santé.

Nous vous assurons une ambiance de groupe plaisante et stimulante afin de vous permettre d'en retirer le maximum de bienfaits. **Vous devez vous inscrire auprès de la Régie de loisirs de Roxton Falls au 450-548-5832 avant le 1^{er} avril 2024. Le cours est offert aux citoyens du Village de Roxton Falls et du Canton de Roxton ainsi des municipalités environnantes. Cependant la priorité est accordée aux citoyens du Canton de Roxton et du Village de Roxton Falls.**

Ian Bourgault, B.Sc. kinésologue

Animateur et responsable du programme P.I.E.D.

Direction du programme jeunesse et des activités de santé publique

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est