

PROGRAMME PIED

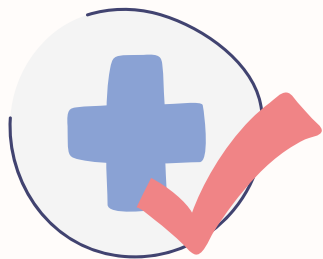
DE RETOUR EN MANICOUAGAN À L'AUTOMNE 2022

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME PIED?

Programme d'exercices en groupe pour diminuer les risques de chutes en :

- Améliorant l'équilibre
- Augmenter la force des jambes
- Améliorer la mobilité des chevilles
- Renforcer les os
- Améliorer sa capacité à se relever du sol

C'est gratuit et animé par une kinésiologue



CONDITIONS PRÉALABLES*

- adulte autonome de 65 ans et +
- ayant chuté dans la dernière année ou
- préoccupé par son équilibre ou
- peur de tomber.

*Ce cours de groupe n'est pas adapté pour les personnes vivant avec: maladie cardiaque instable, maladie dégénérative avec impact sur l'équilibre (Parkinson, Sclérose en plaque, AVC), Faible endurance debout ou essoufflement au repos, difficulté cognitive (compréhension des consignes)

SESSION DÉBUTE LE 20 SEPTEMBRE

La personne s'engage à participer aux cours de groupe 2x par semaine et à réaliser les exercices 1x à la maison

Programme
d'une durée de
12 semaines

Les cours auront lieu les
mardis et vendredis matin
Pavillon St-Sacrement

2269 Rue Alice,
Baie-Comeau

LES PERSONNES
INTÉRESSÉES PEUVENT
S'INSCRIRE

418-296-2572 poste 315202
Marie-Hélène Fournier
B.Sc. Kinésiologue

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord

Québec