

PRÉVENTION DES CHUTES CHEZ LES AÎNÉS LE CISSS DE LA CÔTE-NORD OFFRE DEUX PROGRAMMES À SEPT-ÎLES

Sept-Îles, le 12 mars 2018 – Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord offre deux programmes gratuits à Sept-Îles afin de prévenir les risques de chutes chez les personnes âgées de 65 ans et plus.

Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

Le Programme intégré d'équilibre dynamique a été développé en collaboration avec des experts de la réadaptation et de l'activité physique. Plusieurs personnes ont participé à ce programme depuis qu'il est offert à Sept-Îles et les résultats sont concluants à la fois pour le développement de la stabilité, de la force musculaire et des habitudes de vie sécuritaires. À noter qu'il est possible de participer une seule fois.



Tai ji de base

Le programme de tai ji de base a été développé par une équipe de spécialistes du mouvement et de la prévention des chutes du CISSS, en collaboration avec un enseignant de tai ji expérimenté.



Il s'agit d'une forme de tai ji plus facile à apprendre que le tai ji traditionnel. Le cours est adapté aux particularités des aînés, notamment en diminuant la complexité des mouvements et des enchaînements. Plusieurs études scientifiques démontrent que le tai ji constitue une bonne méthode pour prévenir les chutes chez les aînés. Ce cours est offert également aux personnes atteintes de maladies qui affectent l'équilibre.

Les personnes intéressées à participer à l'une de ces activités gratuites doivent communiquer, avant le vendredi 23 mars 2018, avec madame Audrey Roy, kinésiologue, au 418 962-9761, poste 453130.

- 30 -

Source : Pascal Paradis
Conseiller en communication
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 589-9845, poste 252268

Pour information ou entrevue : Audrey Roy au 418 962-9761, poste 453130