

COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

PRÉVENTION DES CHUTES Le CSSS de Sept-Îles offre deux programmes aux aîné(e)s

Sept-Îles, le 25 août 2014 — Dans le cadre de sa politique opérationnelle sur la stratégie intégrée de prévention des chutes, le Centre de santé et de services sociaux (CSSS) de Sept-Îles offre deux programmes afin de prévenir les risques de chutes des personnes âgées de 65 ans et plus.

Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

Ce programme a été développé en collaboration avec des experts de la réadaptation et de l'activité physique. De nombreuses personnes ont participé à ces cours depuis qu'ils sont offerts à Sept-Îles et les résultats sont concluants pour le développement de la stabilité, de la force musculaire et des habitudes de vie sécuritaires. Notez qu'on ne peut faire le programme qu'une seule fois.



Les personnes intéressées à participer à cette activité gratuite doivent communiquer, avant le vendredi 5 septembre 2014, avec Mme Audrey Roy, kinésiologue au 418-962-9761 au poste 2419.

Tai ji de base

Ce programme de tai ji de base a été développé par une équipe de spécialistes du mouvement et de la prévention des chutes du CSSS de Sept-Îles 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 cette activité gratuite doivent communiquer, avant le mercredi 10 septembre 2014, avec Mme Audrey Roy, kinésiologue au 418-962-9761 au poste 2419.

Ces programmes s'inscrivent dans l'une des orientations stratégiques du CSSS de Sept-Îles qui est de développer les habiletés de la population quant à la prise en charge de sa santé et nous permettent de cheminer dans notre vision qui est d'être le meilleur **allié** en santé des Nord-Côtiens.

— 30 —

Source : M. Jeannot Michaud
Directeur général
418 962-9761, poste 2400

