

# PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE (P.I.E.D)

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE

12 AOÛT 2025

Le programme P.I.E.D est un programme de groupe intensif d'une durée de 12 semaines, destiné aux personnes de 65 ans et plus, qui vise à prévenir les chutes et les fractures chez les aînés autonomes qui vivent dans la communauté.

Ce programme gratuit comprend :

- Des exercices en groupe pour améliorer la force, l'équilibre et la flexibilité ;
- Des capsules d'informations sur la prévention des chutes, incluant des périodes d'échanges ;
- Des exercices à faire à la maison.

Objectifs :

- Améliorer l'équilibre et la force des jambes ;
- Développer la capacité à aménager le domicile et à adopter des comportements sécuritaires ;
- Améliorer le sentiment d'efficacité à l'égard de la prévention des chutes ;
- Contribuer à maintenir la densité de masse osseuse aux sites les plus sujets aux fractures (poignets, hanches et colonne) ;
- Favoriser le maintien d'une pratique régulière d'activités physiques.

\*Afin d'assurer que le programme soit adéquat et sécuritaire pour la personne désirant s'inscrire, une rencontre individuelle avec l'animateur ou l'animatrice, incluant la complétion d'un questionnaire de santé est requise.

Pour information ou pour vous inscrire :

RLS	ORGANISME	NUMÉRO DE TÉL.
Granit	Centre d'action bénévole du Granit	819 583- 3482 (poste 225)
Haut-Saint-François	Centre d'action bénévole du Haut-Saint- François	819 560-8540
Coaticook	Centre d'action bénévole de Coaticook	819 849-7011
Des Sources	Centre d'action bénévole Val-des-Sources	819 879-6333 (poste 206)
Memphrémagog	Centre d'action bénévole de Stanstead	819 876-7748
Memphrémagog	Centre d'action bénévole du Missisquoi Nord	438 872- 0829
Memphrémagog	Centre d'action bénévole de Magog	819 843- 8138 (poste 5)
Sherbrooke	Aide communautaire de Lennoxville et des environs	819 821-4779 (poste 303)
Sherbrooke	Sercovie	819 565-1066
Sherbrooke	Rayon de Soleil	819 571-7208
Haute-Yamaska	Granby Multi-Sports	450 776-8350
La Pommeraie	Diabète Brome-Missisquoi	450 248-2224
Val-Saint-François	Information à venir	Information à venir

Pour plus d'information, envoyer un courriel à :

Caroline Beauregard

Agente de planification, de programmation et de recherche

[caroline.beauregard.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca](mailto:caroline.beauregard.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca)



## Viactive

Viactive est un programme d'activités physiques s'adressant aux personnes âgées de 50 ans et plus conçu et validé par des kinésiologues et spécialistes de l'activité physique. Viactive offre des activités variées telles que des routines d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de flexibilité, des activités de marche ou de plein air ainsi que des jeux actifs. Il est offert gratuitement ou à très faible coût par plusieurs organismes en Estrie et animé par des bénévoles formés.

Les séances d'exercices du programme VIACTIVE permettent de :

- Faire de l'exercice régulièrement ;
- Avoir des contacts avec d'autres personnes ;
- Bouger dans le plaisir ;
- Avoir de bonnes habitudes de vie.

Pour plus d'information ou pour devenir animateur bénévole :

Annie Roy  
Conseillère Viactive  
819 565-1066 (poste 204)  
[viactive@sercovie.org](mailto:viactive@sercovie.org)