

Programme Viactive



- Programme d'exercices en groupe pour les 50 ans et plus.
- Conçu par des kinésiologues.
- Offert dans les Laurentides seulement.
- Capsules vidéo disponibles pour faire les exercices chez soi.
- Lien Web:

<https://santemontreal.qc.ca/population/services/viactive/>



Pour plus d'informations, contactez :

- Agence de la santé publique du Canada
- Téléphone : 1 800 O-Canada (1-800-622-6232)
- ATS/ATME: 1-800-926-9105
- Internet:

www.santepublique.gc.ca/aines

LES RESSOURCES À VOTRE DISPONIBILITÉ

Pour les plus technos...



Application KOKU (Keep On Keep Up)



- Application gratuite téléchargeable sur Ipad ou Mac seulement.
- Offre des exercices de renforcement musculaire et d'équilibre.
- Trois exercices par session.
- Disponible en anglais et espagnol.

Site Internet SAFE **safe** ▶▶

- Soutien aux Aînés pour la Forme et l'Équilibre
- Créé par l'Université McGill.
- Offre une série de vidéos d'exercices physiques favorisant la santé et l'autonomie.
- Types d'exercices: endurance, flexibilité et force.
- Disponible en français et anglais.



BOUGER POUR PRÉVENIR LES CHUTES CHEZ LES AÎNÉS

MATÉRIEL RÉALISÉ PAR CAROLINE CÔTÉ, WILLIAM GE.
CAROL HANNA, CATHELINA PICARD, DYLAN RHEAULT, JULIA WOLOWIEC

Faculté de pharmacie

SAVIEZ-VOUS QUE ?

$\frac{1}{3}$ des personnes âgées sont victimes de chutes chaque année.

Environ  30% des aînés chutent à nouveau.

Les chutes constituent la principale cause d'hospitalisation chez les aînés.

Personne n'est à l'abri des chutes, mais il est possible de les prévenir.

Pour prévenir les chutes, il faut connaître les causes.



Un équilibre fragile ainsi que des muscles et des os plus faibles augmentent le risque de chute.



STRATÉGIES DE PRÉVENTION : DEMEUREZ ACTIF

- L'activité physique permet de renforcer vos muscles et d'améliorer votre équilibre.
- Prenez des marches seul ou en groupe.
- Faites du Tai Chi pour préserver votre souplesse et renforcez votre équilibre.
- Intégrez des exercices d'équilibre et de résistance dans votre routine quotidienne.
- Pratiquez des exercices seul à domicile ou inscrivez-vous à un programme d'exercice de groupe.

LES RESSOURCES À VOTRE DISPONIBILITÉ

Programme PIED



- Programme gratuit pour les 65 ans et plus.
- Exercices physiques en groupe pour améliorer votre équilibre.
- Deux séances par semaine pendant 12 semaines.
- Inscription requise:
- Par téléphone:
- 514-364-1541
- Par courriel:
reception@cvmlasalle.org
- Périodes d'inscription (automne, hiver, printemps)

Cours de Tai-Chi



- Cours & ateliers de Tai-Chi offerts en groupe.
- 9 types d'abonnements possibles. Prix variable.
- Inscription en ligne:

<https://www.commelesnuages.com>