

Prévenir les blessures liées aux chutes

Vous êtes invité/e à participer à la conférence de Charles Tardif, physiothérapeute du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais (CISSO).

Cette présentation, offerte par le programme « Maintien en santé » du CISSS de l'Outaouais, décrit les facteurs qui augmentent les risques de chutes afin de repérer les éléments et les habitudes importants pour les prévenir. Vous y apprendrez aussi des trucs, conseils et services afin de maintenir votre autonomie et de prévenir le vieillissement accéléré. De plus, vous aurez l'opportunité d'apprendre les mesures à prendre en cas de chute pour vous et pour vos proches, ainsi que les facteurs qui aident à prévenir les blessures à la suite d'une chute.

Par la suite, vous êtes invité/e à un dîner sur place au coût de 20\$ / membre et de 25 \$/non-membre.

Date : le mardi 18 mars 2024

Heure : 10 h

Lieu : centre communautaire Père-Arthur-Guertin, salle Leduc, premier niveau, 116 rue Bériault, Gatineau.

Inscription : le ou avant le 12 mars, auprès de Lise Bertrand :
par téléphone : 819 598-4835 (laisser un message) ou par courriel : contact@AREQ-Hullaylmer.ca

* Vous pouvez faire votre paiement par interac à l'adresse suivante : contact@AREQ-Hullaylmer.ca

Nous recevrons automatiquement un courriel de la réception de votre paiement.

Au plaisir de vous accueillir.

Le conseil sectoriel AREQ Hull-Aylmer

AREQ
Le mouvement des retraité(e)s CSQ
Hull-Aylmer