



PROGRAMME AVANCEZ DE PIED FERME DE CHAMPLAIN®

QUELS PROGRAMMES D'EXERCICES ME CONVIENNENT LE MIEUX?

Ville de Cornwall, comtés de Stormont, Dundas & Glengarry (SDG) et Prescott-Russell (PR)

Je suis TRÈS actif si je réponds OUI à :

- Je m'inquiète peu de mon équilibre.
- Je suis en mesure de faire de l'exercice au moins deux fois par semaine pour :
 - me renforcer
 - améliorer mon équilibre et ma souplesse
 - accroître les activités d'endurance qui accélèrent mon rythme cardiaque (comme une marche rapide)

But : maintenir ou améliorer ma forme physique

PROGRAMMES

Centre de santé communautaire de l'Estrie

- SDG et PR
- Programmes en français et en anglais
- Groupes en présentiel ou en virtuel
- Bourget, Crysler, Alexandria, Embrun, Cornwall, Limoges
- info@cscestrrie.on.ca
- <https://www.cscestrrie.on.ca/>

Carefor

- Hawkesbury, Aréna Robert Hartley
- 613-632-0418
- infoeasterncounties@carefor.ca

Programmes municipaux / villes / Centres communautaires pour personnes âgées

- Contactez votre municipalité pour les détails
- www.champlainhealthline.ca
- www.211ontario.ca ou signalez 2-1-1

Je suis MOYENNEMENT actif si je réponds OUI à :

- Mon équilibre me préoccupe
- Je peux faire tout ce qui suit :
 - Rester debout sur une jambe pendant 2 secondes.
 - Rester debout pendant 20 minutes.
 - Monter 10 marches
 - Marcher d'un coin de rue à un autre sans m'essouffler ou devoir m'asseoir

But : accroître ma force et améliorer mon équilibre pour pouvoir me déplacer plus facilement

PROGRAMMES

Seaway Valley Community Health Centre

- SDG et Ville de Cornwall
- En anglais seulement
- 1-888-936-0306 poste 229 www.seawayvalleychc.ca

Centre de santé communautaire de l'Estrie

- SDG et PR
- Programmes en français et en anglais
- Groupes en présentiel ou en virtuel
- Bourget, Crysler, Alexandria, Embrun, Cornwall, Limoges
- info@cscestrrie.on.ca
- <https://www.cscestrrie.on.ca/>

Carefor

- Hawkesbury, Aréna Robert Hartley
- 613-632-0418
- infoeasterncounties@carefor.ca

Je suis PEU actif si je réponds OUI à :

- J'ai peur de faire une chute
- J'ai de la difficulté avec :
 - Mon équilibre
 - Me lever d'un fauteuil
 - Marcher (j'ai parfois besoin d'une aide à la marche comme une canne ou un déambulateur)

But – être plus mobile, solide sur mes jambes et plus autonome

Discutez avec votre pourvoyeur de soins (ex. médecin) et complétez le formulaire pour évaluer votre risque de chutes.

PROGRAMMES

Seaway Valley Community Health Centre

- SDG et Ville de Cornwall
- En anglais seulement
- 1-888-936-0306 poste 229 www.seawayvalleychc.ca

Centre de santé communautaire de l'Estrie

- SDG et PR
- Programmes en français et en anglais
- Groupes en présentiel ou en virtuel
- Bourget, Crysler, Alexandria, Embrun, Cornwall, Limoges
- info@cscestrrie.on.ca
- <https://www.cscestrrie.on.ca/>

Carefor

- Programme d'exercices à domicile
- (613) 932-3451 ou 1-800-267-1741
- infoeasterncounties@carefor.ca

Services de soutien à domicile et en milieu communautaire Champlain

- 310-2272 (1 800-538-0520)