

Le RLISS du Nord-Est aide les personnes âgées à rester actives et à éviter les chutes

Le 2 janvier 2018 -- Les chutes que font les personnes âgées sont souvent le résultat de facteurs liés à la santé et au mode de vie et ne devraient pas être vues comme faisant nécessairement partie du vieillissement. En fait, chaque année, un tiers des personnes de plus de 65 ans fait une chute. Mais les chutes sont évitables, et être actif est l'une des neuf étapes qui peuvent aider à prévenir les chutes. C'est pourquoi la stratégie Avancez de pied ferme du RLISS du Nord-Est et les cinq bureaux de santé publique de la région aident les personnes âgées à participer à des cours d'exercice gratuits qui contribuent à réduire le nombre de chutes.

Carole Orris, à Corbeil, fait partie des milliers de personnes âgées de la région du Nord-Est de l'Ontario qui profitent de ces cours d'exercice financés par le RLISS du Nord-Est. Âgée de 71 ans, elle dit que les séances d'exercice lui ont donné une force et un équilibre qu'elle n'avait pas avant et aussi l'occasion de rire souvent et de se faire des amis.

« Avant, je tombais souvent, explique M^{me} Orris. Grâce à ces séances d'exercice, j'ai appris comment éviter les chutes et j'ai acquis un bon équilibre et de la souplesse. »

Le RLISS du Nord-Est offre des cours dans les régions suivantes :

- Algoma - 21 emplacements et 49 cours
- Cochrane - 17 emplacements et 44 cours
- Nipissing-Timiskaming - 32 emplacements et 61 cours
- Sudbury-Manitoulin-Parry Sound - 29 emplacements et 71 cours.

Pour consulter la liste des cours d'exercice gratuits dans votre communauté, rendez-vous à <http://www.nelhin.on.ca/stayonyourfeet>.



Devant, de gauche à droite
Helen Vaillancourt, Ruthanne Tilander, Carole Orris, Joyce Kouris, Virginia Charbonneau, Janet Kunkel, Marie Rogers

Derrière, de gauche à droite
John Lunn, Terry Kelly (instructeur), Ron Deschamps, Bob Kouris, Tom Loue, Larry Charbonneau, Lois Kelly et Morley Rogers