

Pour participer, vous devez :

- avoir au moins 65 ans;
- pouvoir vous déplacer de manière autonome, avec ou sans aide d'accessoire lié à la mobilité;
- être capable de suivre des directives verbales ou des incitations gestuelles avec ou sans l'aide d'un(e) préposé(e);
- pouvoir faire de l'activité physique d'intensité légère à modérée;
- ne pas être en mesure de participer à des programmes communautaires en raison de problèmes physiques ou cognitifs;
- pouvoir assurer votre transport à l'aller et au retour;
- vous engager à participer à 2 séances par semaine pendant 10 semaines.

Pour plus d'information :

Si vous avez des questions, appelez RésoSanté C.-B., au **(604) 379-9296** ou écrivez-nous à fallsprevention@fraserhealth.ca ou surrey@resosante.ca

Transport :



HandyDART peut se charger de votre transport. Pour réserver un « transport pour participant ».

Vancouver et les environs :

604-575-6600

Abbotsford et Mission :

604-855-0080

Chilliwack : 604-795-5121



Fraser Health Authority reconnaît le soutien financier de la province de la Colombie-Britannique par le biais de l'Entente Canada-Colombie Britannique en matière de langues officielles pour les services en français.
Print Shop #265566 (July 2017) French

French



Get Up & Go!

(En mouvement!)

Programme d'exercices



L'activité physique – C'est pour la vie!

L'activité physique peut prévenir et même contrôler plusieurs problèmes de santé courants. Être plus actif peut aussi vous aider à accomplir vos activités de tous les jours et à améliorer considérablement votre qualité de vie globale.



Qu'est-ce que *Get Up & Go!*?

Get Up & Go! est une version adaptée du *BC Women's OSTEOPIT program*. Le programme *Get Up & Go!* offre un programme d'exercices de niveau débutant pour les aînés aux prises avec des problèmes d'équilibre et de mobilité qui, autrement, seraient incapables de participer à un cours d'exercices communautaire.

Il s'agit d'un programme d'exercices sécuritaire, conçu spécialement pour améliorer la force, l'équilibre et la coordination ainsi que les capacités fonctionnelles, l'autonomie et la qualité de vie.

Qui a créé *Get Up & Go!* ?

Le programme *Get Up & Go!* est le fruit d'une collaboration entre le *Fraser Health Falls Prevention Initiative*, les *Fraser Health Specialized Seniors Clinics* et *OSTEOPIT*.

OSTEOPIT est un programme d'exercice créé par des médecins du *BC Women's Hospital & Health Centre's Osteoporosis Program*. Il est homologué par des médecins et fondé sur les recherches publiées.



Combien de temps dure le programme *Get Up & Go!*?

Le programme *Get up & Go!* dure dix semaines, à raison de deux fois par semaine.

Parmi toutes les personnes qui ont déjà participé au programme *Get Up & Go!* :

- **88 %** ont amélioré leur équilibre;
- **77 %** ont dit avoir davantage confiance en leurs capacités;
- **70 %** ont dit avoir plus de facilité à accomplir leurs tâches quotidiennes.