

MARCHE VERS LE FUTUR



Quelque
20 à 30%
des personnes âgées
chutent à chaque année
au Canada¹.

MARCHE VERS LE FUTUR
un programme multimodal et
multifactoriel ayant fait ses
preuves qui vise à améliorer
la force, l'équilibre et à
réduire les facteurs de risque
de chutes chez les
personnes âgées².



1



Capsules
d'information
sur les facteurs
de risques de
chute et leur
prévention

2



Exercices
en groupe
supervisés
à distance

3



Exercices
à poursuivre
de façon
autonome

Des capsules et exercices
**simples,
sécuritaires et
dynamiques**
communiqués par
vidéoconférence par
des animateurs formés.



Êtes-vous un organisme ou un animateur
intéressé à offrir le programme?
Communiquer avec Jennifer O'Neil
à joneil@uottawa.ca

Capturer avec
votre caméra

Ce projet a reçu un soutien financier de la Société Santé en français (SSF) et de Santé Canada



¹ Agence de la santé publique du Canada (2014). Chutes chez les aînés au Canada - Deuxième rapport.
² Savard, J., Labossière, S., Cardinal, D., Pinet, B. et Borris, C. (2018). Évaluation de Marche vers le futur, un programme novateur de prévention des chutes offert par vidéoconférence. Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement, 37(4), 363-376.