

PRÉVENEZ LES CHUTES ET GARDEZ VOTRE AUTONOMIE!

Vous êtes âgé de 65 ou plus?

Vous avez peur de perdre
l'équilibre?

Vous êtes tombé récemment?

**Le Programme intégré
d'équilibre dynamique
(PIED) est pour vous!**

24 séances gratuites d'exercices
et d'informations données par un
professionnel formé et qualifié!

- Améliorez votre équilibre et votre coordination.
- Améliorez la force de vos jambes.
- Apprenez à reconnaître et à modifier les situations qui vous mettent à risque de tomber.
- Augmentez votre niveau d'activité physique.
- Profitez d'une occasion de rencontres et d'échanges.



TOMBER, C'EST PAS BANAL!

Les chutes sont responsables de 60% des hospitalisations chez les personnes de 65 ans et plus.



Comment s'inscrire? Appelez votre CLSC

www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/