

Prévenez les chutes et gardez votre autonomie !



Programme
intégré
d'équilibre
dynamique

Vous avez plus de 65 ans?

Vous avez peur de perdre l'équilibre ?

Vous êtes tombé récemment ?

En collaboration avec le CIUSSS de l'Est-de-l'île-de-Montréal,
le SARA d'Anjou vous invite à participer au programme PIED

Il s'agit d'un programme de 2 séances par semaine,
pendant 12 semaines. pour un total de 24 séances

Un programme en 3 volets :

1) Exercices physiques en
groupe pour améliorer votre
équilibre

2) Capsules d'information
et de prévention des chutes

3) Exercices faciles à faire à
la maison

Participez au PIED pour :

- Gagner en force et en confiance
- 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

Les Terrasses



Versailles

Les mardis de 14h30 à 16h00 et

Les jeudis de 14h30 à 15h30

Aux Terrasses Versailles

6923 Boulevard des Galeries d'Anjou

Pour les inscriptions, contactez Marie-Ève au 514-351-2517 au poste 104

ou au m.paquet@sara-anjou.com

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'île-de-Montréal

Québec

Québec

 **SARA**
D'ANJOU
Service d'Aide et de
Référencement Aîné

 Anjou
Montréal 