

# 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](mailto:m.paquet@sara-anjou.com)**

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

Québec

Québec

Service d'Aide et de  
Référencement Aîné

Anjou  
Montréal