

PROGRAMME PIED

Programme intégré d'équilibre dynamique

Un programme vous permettant de prévenir les chutes
et de garder votre autonomie!



- Vous avez plus de 65 ans?
- Vous avez peur de perdre l'équilibre?
- Vous êtes tombé récemment?

**Vous vous reconnaissez parmi ces énoncés?
Alors venez participer au programme!**

Les mardis de 13h30 à 15h00 et les jeudis de 13h30 à 14h30
Du 17 septembre au 5 décembre 2024

Aux Terrasses Versailles

6923, boul. des Galeries d'Anjou

Les Terrasses



Versailles

**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

Pour vous inscrire, veuillez contacter : 514 351-2517 poste 104 ou info@sara-anjou.com

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

Québec

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

Anjou
Montréal