

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

Un programme d'exercices et
d'informations adapté et sécuritaire
donné par un professionnel formé
et qualifié!



Québec 

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.

PIED c'est 2 séances par semaine, pendant 12 semaines.

PIED c'est un programme en 3 volets:

Exercices physiques en groupe

Participez à des séances d'exercices en groupe.

Exercices à domicile

Pratiquez des exercices faciles à faire à la maison.

Capsules de prévention

Apprenez à aménager votre domicile et à adopter des comportements sécuritaires.

MRC	NOM	COORDONNÉS
Avignon	Liette Poirier	418 752-2572 poste 1028
Bonaventure	Liette Poirier	418 752-2572 poste 1028
Rocher-Percé	Madeleine Rehel	418 689-6696 poste 5023
Côte-de-Gaspé	Le guichet unique	418 368-3301 poste 4238
Haute-Gaspésie	Vicky Asselin	418 763-2261 poste 2700
Îles-de-la-Madeleine	Nadia Renaud	418 986-2121 poste 8518