

Mon autonomie, j'y tiens!

- Vous êtes âgé de 65 ans ou plus?
- Vous êtes préoccupé par les chutes ou vous avez peur de tomber?

Le programme PIED est pour vous!







PIED c'est:

- Un programme sécuritaire et adapté, animé par un professionnel de la santé.
- Un programme d'exercices gratuits de 12 semaines.
- Deux séances d'exercices de 1 heure/semaine pour améliorer l'équilibre et la force.
- Des capsules d'information pour prévenir les chutes et adopter des comportements sécuritaires.
- Un groupe d'environ 15 participants.
- Une occasion de rencontre et d'échange.

Pour plus d'information et pour trouver un groupe PIED près de chez vous

Visitez le site Web : ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED

FADOQ-RQCA Contactez la coordination régionale :

418 948-1722

Pour vous inscrire, consultez la programmation sur le site Web.

Une évaluation faite par un professionnel de la santé déterminera si ce programme vous convient.

