

POUR NE PAS TOMBER ET RESTER EN SÉCURITÉ.

Vous avez 65 ans et plus ?
Vous vivez à la maison ?
Vous avez peur de tomber ?

Programme gratuit
Durée : 12 semaines

**Le Programme intégré
d'équilibre dynamique (PIED)
peut vous aider à :**

- Ne pas tomber
- Avoir des jambes plus fortes
- Bouger plus

24 RENCONTRES



Pour vous inscrire, appelez au 514 765-8513.
Pour en savoir plus, visitez notre site internet :
ccsmtl.ca/preventionchutes

 **Santé
Québec**