

# 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.

**Inscrivez-vous en  
communiquant avec votre CLSC**

[www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/](http://www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/)