



## PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE

- Vous avez 55 ans et plus ?
- Vous voulez améliorer votre équilibre?
- Vous voulez maintenir votre autonomie?
- Vous avez peur de tomber?

Le programme PIED est  
pour vous!



24 séances gratuites d'exercices  
et d'information données par un  
professionnel formé et qualifié!

- 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.



**PRÉVENEZ LES CHUTES  
ET GARDEZ VOTRE  
AUTONOMIE**

**Pour s'inscrire ou s'informer**



[ciss-outaouais.gouv.qc.ca](http://ciss-outaouais.gouv.qc.ca)



Contactez le CLSC de votre territoire

