

Club FADOQ Ste-Julie

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!**

**20 séances gratuites d'exercices
et d'informations 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.

INFORMATIONS ADDITIONNELLES

Durée du programme : 29 septembre au 10 décembre 2026

Horaire:

Groupe 1 : Mardi: 13h00 à 14h30

Jeudi: 13h00 à 14h00

Groupe 2 : Mardi : 14h45 à 15h45

Jeudi : 14h15 à 15h45

**Adresse : 550B, Rue Saint-Joseph, Sainte-Julie, QC
J3E 1G8**

TOMBER, C'EST PAS BANAL!

Les chutes sont responsables de 60% des hospitalisations chez les personnes de 65 ans et plus.



Comment s'inscrire :

Communiquez avec : Alain Giroux ou Danielle Simpson

Téléphone : 450-649-2584

Courriel: information@clubfadoqsaintejulie.org

Québec 