

Municipalité de Très-Saint-Sacrement

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 : 28 septembre au 7 décembre 2026

Horaire:

Groupe 1 : Lundi: 9h00-10h30

Mercredi: 9h00-10h00

Groupe 2 : Lundi : 10h45-11h45

Mercredi : 10h15-11h45

**Adresse : 1180, route 203, Très-Saint-Sacrement (Québec)
J0S 1G0**

Date limite d'inscription : 4 septembre 2026

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 : Valérie Rose

Téléphone : 450-825-0192

Courriel: loisirs.tss@gmail.com

Québec