

Château Romanoffe

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 3 décembre 2026

Horaire:

Groupe 1 : Mardi: 10h15 à 11h45

Jeudi: 10h15 à 11h15

Groupe 2 : Mardi : 13h15 à 14h45

Jeudi : 13h15 à 14h15

**GROUPE 2 :
COMPLET**

**Adresse : 41, rue Salaberry, Salaberry-de-Valleyfield
(Québec) J6T 2G8**

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 : Mariève Richer-Brulé

Téléphone : 450-377-9898 poste 4224

Courriel: loisirs@chateauromanoffe.com

Québec