



Centre d'action bénévole Brandon

Période d'inscriptions

PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES **POUR LES 60 ANS ET PLUS**

P.I.E.D. (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)

Organisé par le **Centre d'action bénévole Brandon** et offert par la Direction de la Santé publique de l'Agence de la Santé et des services sociaux de Lanaudière, le programme P.I.E.D., permet de :

- ❖ Améliorer son équilibre et la force de ses jambes
- ❖ Continuer à garder ses os en santé
- ❖ Reprendre confiance en ses moyens
- ❖ D'avoir des discussions accompagnées de capsules d'information sur :
 - Les comportements sécuritaires à adopter
 - L'aménagement de son domicile

L'animation est assurée par un professionnel

Date : du mardi 28 février 2017 au vendredi 26 mai 2017

Fréquence : 2 rencontres par semaine (mardi et vendredi)

Lieu : Au CLSC de St-Gabriel, salle André Bacon,
30 rue St-Gabriel, St-Gabriel-de-Brandon

Heure : 13h à 15h

Coût : gratuit

Inscription jusqu'au : vendredi 17 février 2017

Contactez : Marie-Claude Charette

Au Centre d'action bénévole Brandon au 450-835-9033

