

PIED



Mon autonomie, j'y tiens!

- Vous êtes âgé de 65 ans ou plus?
- Vous êtes préoccupé par les chutes ou vous avez peur de tomber?

**Le programme PIED
est pour vous!**



régions
de Québec et
Chaudière-Appalaches

Québec 

PIED est un programme du Continuum de services en prévention des chutes
s'adressant aux aînés de la région de la Capitale-Nationale.

PIED

PIED c'est :

- Un programme sécuritaire et adapté, animé par un professionnel de la santé.
- Un programme d'exercices gratuits de 12 semaines.
- Deux séances d'exercices de 1 heure/semaine pour améliorer l'équilibre et la force.
- Des capsules d'information pour prévenir les chutes et adopter des comportements sécuritaires.
- Un groupe d'environ 15 participants.
- Une occasion de rencontre et d'échange.

Pour plus d'information
et pour trouver un groupe PIED
près de chez vous

Visitez le site Web :
ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED

FADOQ-RQCA
Contactez la coordination régionale :
418 948-1722
1 800 828-3344

Pour vous inscrire, consultez la programmation sur le site Web.

Une évaluation faite par un professionnel de la santé déterminera si ce programme vous convient.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec 