



# P.I.E.D.!!

Craignez-vous de faire  
une chute ?

Vous voulez améliorer  
votre équilibre ?



## **INSCRIVEZ-VOUS POUR:**

- ✓ Augmenter la force de vos jambes et garder vos os en santé
- ✓ Apprendre à prévenir les chutes

### **Pour les personnes de 65 ans et plus :**

- Un programme d'exercices en groupe visant à la prévention des chutes
- Une série d'exercices faciles
- Des animateurs professionnels certifiés
- Deux fois par semaine (avec évaluation avant et après) pendant 12 semaines
- Chaque séance dure une heure
- Des conseils sur les façons d'éviter les chutes à la maison
- *Le transport peut être disponible si nécessaire*



COALITION OF COMMUNITY HEALTH  
AND RESOURCE CENTRES OF OTTAWA  
COALITION DES CENTRES DE RESSOURCES  
ET DE SANTÉ COMMUNAUTAIRES D'OTTAWA



Ontario



**Pour s'inscrire:**



**PRO PHYSIO**  
PROPHYSIOTHERAPY.COM



**OCSC**  
Ottawa Community  
Support Coalition



**CSSCO**  
Coalition des services de soutien  
communautaire d'Ottawa