



# PIED

PROGRAMME D'EXERCICE POUR LES PERSONNES ÂGÉES

## WARREN

**Date de début :** le 23 sept. , 2019

**Heure:** 11h00 – 12h00 lundi

11h00 – 12h30 mercredi

**Endroit :** Club d'âge d'or

**S'inscrire d'ici le :** 16 sept. , 2019

\*espace limitée



## Aimeriez-vous rester indépendant et actif? Alors **PIED** vous intéressera.

PIED est un programme d'exercice de groupe GRATUIT offert deux fois par semaine pendant 12 semaines.

### Objectifs du programme :

Apprenez comment diminuer les risques de chute et rendre votre maison plus sécuritaire.  
Améliorez votre force et l'équilibre.  
Rendez vos jambes plus fortes.  
Gardez vos os en santé.  
Apprenez des exercices simples à faire à la maison.

### Contact :

Julie Savignac 705-599-3004 Poste 113  
[julie.savignac@univi.ca](mailto:julie.savignac@univi.ca)

Joanne Violette 705-867-0095 Poste 218  
[joanne.violette@univi.ca](mailto:joanne.violette@univi.ca)



**Public Health  
Santé publique**  
SUDBURY & DISTRICTS

Financé par



**Ontario**

Réseau local d'intégration  
des services de santé



Les districts de  
Sudbury et Manitoulin