



## **Café-causerie JANVIER 2025**

**14 Janvier** : Les retrouvailles et présentation des activités

**21 Janvier** : Qu'est-ce que je me souhaite pour 2025?

**28 Janvier** : Introduction à la prévention des chutes

Vous avez peur de tomber?

Vous avez déjà fait une chute?

Savez-vous qu'une personne sur trois, âgée de 65 ans et plus,  
chute au moins une fois dans l'année?

Le programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D) a démontré qu'il peut améliorer l'équilibre chez les adultes âgés. Il a été développé à partir des plus récentes connaissances en activité physique et en prévention des chutes. En collaboration avec le CISSSL : Adrienne Laniel, Kinésiologue

**les mardi à 13:30  
à La Colombe  
9, rue Liboiron, Sainte-Agathe  
819.326.4779**

