

ÉquiLIBRE



Soyez actif et prévoyant

- Vous êtes âgé de 65 ans ou plus ?
- Il vous est arrivé de tomber ?
- Vous éprouvez des troubles d'équilibre ou de marche ?

**Le programme ÉquiLIBRE
est pour vous !**

Québec 

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

ÉquiLIBRE

ÉquiLIBRE c'est :

- Un programme sécuritaire et adapté, animé par un professionnel de la santé.
- Un programme d'exercices 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.
- Une supervision individuelle pour les exercices d'équilibre.
- Un petit groupe d'environ 5 participants.
- Une occasion de rencontre et d'échange.

**Contactez-nous
pour plus d'information et
pour vous inscrire sans frais**

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

Guichet d'accès pour la région
de la Capitale-Nationale :
418 651-3888

Services communautaires
de langue anglaise Jeffery Hale :
418 684-5333, poste 11805