



AVIS IMPORTANT

LE PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES PIED, OFFERT GRATUITEMENT PAR UN KINÉSIOLOGUE PROFESSIONNEL, EST DE RETOUR À BAIE-SAINT-PAUL !

Ce programme s'adresse à toute personne de 65 ans et plus qui connaît une crainte de perdre l'équilibre ou qui est tombée récemment.

Dans le contexte postpandémique, avec le déconditionnement vécu par plusieurs personnes âgées, ce programme tombe au bon moment.

Pour gagner en force et en confiance!

QUOI ?

- 24 séances gratuites d'exercices physiques en groupes et d'informations données par un professionnel formé et qualifié
- Des séries d'exercices à faire à la maison

QUAND ?

- Débute le 6 avril 2022
- 2 séances par semaine (mercredi de 10 h à 11 h et vendredi de 10 h à 11 h 30)

OÙ ?

- Au local de kinésiologie Charlevoix à Baie-Saint-Paul (42, route 362, au 2e étage-ascenseur sur place)

QUI ?

- Ouvert à tous les résidents de la MRC de Charlevoix de 65 ans et plus

Inscriptions (comme l'activité est offerte gratuitement et que les délais arrivent vite, les gens peuvent dépasser les dates limite d'inscription, pas de souci):

Inscription en ligne par Sport Plus • jusqu'au jeudi 31 mars jusqu'à 21 h en cliquant sur le lien suivant : [inscription](#) (sélectionnez ville Baie Saint-Paul)

**Inscription par téléphone au
418 435-2205, poste 6242**

CE PROGRAMME VISE À:

- Améliorer l'équilibre et la coordination
- Améliorer la force des jambes
- Apprendre à reconnaître et à modifier les situations qui mettent à risque de tomber
- Augmenter le niveau d'activité physique
- Profiter d'une occasion de rencontres et d'échanges

Gabrielle Coulombe

Chargée de projet aux démarches locales MADA

MRC de Charlevoix

Tél. : 514 296-6358

gabriellecoulombemada@outlook.com / www.mrccharlevoix.ca