

Vivre en Équilibre

**Développez
votre confiance en
votre capacité de
prévenir les chutes et
de rester actif en toute
sécurité.**

**Découvrez des
moyens d'éviter les
chutes et les
ressources qui sont à
votre disposition.**

**En participant au
programme *Vivre en
Équilibre*, vous
aurez des outils pour
vous sentir en
équilibre de la tête
aux pieds!**

Vivre en Équilibre

**Vous avez le goût de
participer à ce programme ?**

**Pour vous inscrire ou
obtenir plus d'informations,
contactez:**

Nom :

Tél. :

Courriel :

Adresse du milieu :

Vivre en Équilibre



**Pour rester
confiant, éviter
les chutes et
conserver une
vie active!**

Restez actif et prévenez les chutes

Afin de rester confiant et prévenir les chutes, il est important de viser **l'équilibre...**



D'un côté de la balance, il faut adopter des comportements sécuritaires.

De l'autre côté, il faut conserver une vie active.

Cet équilibre est possible avec le programme Vivre en Équilibre!

Le programme Vivre en Équilibre, c'est:

- 16 rencontres de groupe d'une durée de 60 minutes
- Des capsules d'information sur les moyens de prévenir les chutes
- Des activités stimulantes et variées visant à développer la confiance en ses capacités
- Un coffre à outils pour se sentir en sécurité chez soi et dans sa communauté
- Des exercices simples à réaliser en groupe et chez soi

À qui s'adresse ce programme?

Aux personnes :

- Aînées
- Préoccupées par leur équilibre et les chutes
- Se déplaçant seul.e avec ou sans aide à la marche
- Intéressées à participer à un programme de prévention des chutes

