



# Programme PIED

## Programme Intégré d'Équilibre Dynamique

### STAND UP ! Program

Ce programme gratuit est conçu pour les personnes autonomes de 65 ans et plus vivant à domicile et qui sont préoccupées par les chutes ou par leur équilibre.

This free program is designed for autonomous people 65 years and over living at home who are concerned about falls or their balance .

Une nouvelle session aura lieu à Eastman du 4 avril au 22 juin 2023  
A new session will be held in Eastman from April 4 to June 22, 2023

Pour toute information concernant les critères de participation:

For information regarding the participation criteria:

450-292-3114 x 103 a.laplume@cabmn.org

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE avant le 22 mars**  
**REGISTRATION REQUIRED before March 22<sup>nd</sup>**