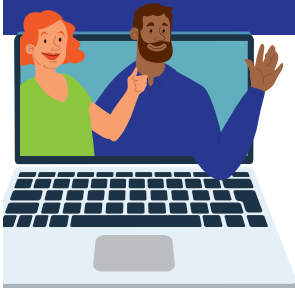


# MARCHE VERS LE FUTUR

Vous avez plus de 55 ans et souhaitez **devenir plus actif**. Ce programme de 12 semaines est conçu pour vous! Le programme offert en français a fait ses preuves, contribuant à améliorer la force, l'équilibre et à réduire les facteurs de risque de chutes<sup>1</sup>.



12 semaines



**Capsules et exercices simples, sécuritaires et dynamiques** communiqués par vidéoconférence par des animateurs formés.

1

**ÉVALUATIONS**  
Pour déterminer si ce programme peut vous convenir et mesurer vos progrès

2

**BOUGER**  
Exercices en groupe supervisés à distance et à poursuivre à la maison

3

**APPRENDRE**  
Capsules d'information sur les facteurs de risque de chutes

4

**AGIR**  
Moyens de prévenir et de diminuer vos facteurs de risque de chutes

**À chaque année au Canada, une personne âgée sur cinq fera une chute.**

Participez à ce programme et mettez toutes les chances de votre côté pour ne pas être de ce nombre!



**Vous êtes intéressé à suivre le programme?** Communiquez avec

Pour plus d'information

capturez ce code avec votre caméra



Ce projet a reçu un soutien financier de la Société Santé en français (SSF) et de Santé Canada



<sup>1</sup> Savard, J., Labossière, S., Cardinal, D., Pinet, B. et Borris, C. (2018). Évaluation de Marche vers le futur, un programme novateur de prévention des chutes offert par vidéoconférence. *Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement*, 37(4), 363-376.