

Les exercices de musculation et d'équilibre préviennent les **CHUTES**



Que faire pour éviter les chutes?



Restez actif



Faites de votre demeure un endroit plus sûr



Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vérifier vos médicaments



Passez chaque année un examen de la vue chez un optométriste



Autres ressources en ligne: www.findingbalancebc.ca

