

Nouveau site Web et page Facebook d'Avancez de pied ferme

À l'œuvre pour améliorer la qualité de vie des adultes plus âgés dans le Nord-Est de l'Ontario



Joignez-vous au mouvement Avancez de pied ferme et apprenez à vieillir en bonne santé et à vivre pleinement votre vie!

- **Consultez notre nouveau site Web** à stayonyourfeet.ca/fr/ qui présente des activités, des outils et des ressources pour rester actif, bien manger et entretenir des liens sociaux. Apprenez-en plus sur notre trousse pour vieillir en santé.
- **Aimez et partagez nos publications hebdomadaires de Facebook** facebook.com/stayonyourfeetca/ qui présentent des options d'exercices virtuels et à faire à la maison, des conseils pour vieillir en santé et plus pour aider à transmettre ces importants renseignements.

Pour obtenir plus de renseignements pour vieillir en santé et prévenir les chutes, contactez **Avancez de pied ferme Sudbury et districts** par téléphone 705.674.4330 (1.855.674.4330, sans frais) ou par courriel à avancezdepiedferme@phsd.ca.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Sudbury et districts