







Session de STEP-UP du mois de Septembre

Numéro de tél. de CHIP : 514 489-6630

Session	Date	Heure	Au menu	
1	Mardi, le 7 sept.	14h00 – 14h45 14h45 – 15h15	Séance d'information présentée par l' infirmière Séance d'exercices d'amplitudes de mouvement	
2	Jeudi, le 9 sept.	14h30 – 15h00 15h00 – 15h45	Séance d'exercices d'amplitudes de mouvement Séance d'information présentée par la diététiste	
3	Mardi, le 14 sept.	14h00 – 15h30	Séance d'information sur l' exercice présenté par les kinésio logues	
4	Jeudi, le 16 sept.	14h30 – 15h00 15h00 – 15h30	Séance d'exercices d'amplitudes de mouvement Séance d'information présentée par la psychologue	

- Enfilez des vêtements et des souliers confortables pour les séances d'exercices d'amplitude de mouvement.
- Les membres de la famille/amis peuvent se joindre à nous

Conférencier (ères):

Infirmière: Isabel Szczepkowski de l'Hôpital Royal Victoria

Diététicienne: Lisa Rutledge

Psychologue: Deborah DaCosta de l'Hôpital Royal Victoria

Kinésiologues : Lisa Masse, Samantha Eden St-Gelais, Lloyd Saul et Georgia Xiarchos du Programme d'amélioration de la santé cardiovasculaire