

LES CHUTES : UN RISQUE MAJEUR CHEZ LES SENIORS

Rester actif, c'est protéger sa santé !

POURQUOI ? LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ RÉGULIÈRE

✗ ÉVITER
Chutes,
fractures



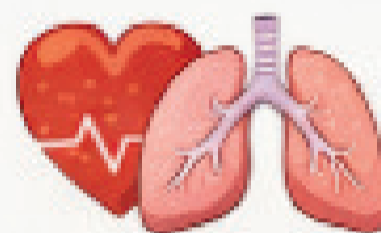
✓ ENTRETENIR
Muscles,
mobilité, équilibre,
OS ...



💡 STIMULER
Morale
et mémoire



CONSERVER
Santé cardiaque,
respiratoire



COMMENT ? DES ACTIVITÉS ADAPTÉES POUR VOUS

MARCHE



GYM DOUCE



AQUA-GYM



TAI CHI



Bouger, c'est aussi : jardiner, bricoler, faire ses courses !



C'EST DÉCIDÉ !



Parlez-en à votre médecin, kiné, ou en club !



Adaptez-vous !

Allez à votre rythme, choisissez des activités qui vous plaisent.



Restez **MOTIVÉ** !

Fixez-vous des petits objectifs, avancez pas à pas,
si besoin, faites-vous accompagner.

✓ JE ME LANCE !