

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Activité physique et sport,
c'est différent !

ACTIVITÉS PHYSIQUES

*La solution pour ne pas tomber :
des activités physiques adaptées !*

ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN

Bouger et rester actif pour maintenir ses capacités et sa mobilité



Marcher : 30 minutes par jour
Pratiquer une autre activité régulière : 15 minutes par jour

ACTIVITÉS PHYSIQUES PARTAGÉES

Lien social



Entretien de la mémoire



Plaisir



RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET TRAVAIL CARDIOVASCULAIRE

Le sport assis ou debout



Demander conseil à un médecin avant de reprendre une activité

CONTACTS LOCAUX

Trouver mon CLIC

(Centre Local d'Information et de
Coordination gérontologique)



Mon contact local :

