

ACTIVITÉ PHYSIQUE & PERSONNES ÂGÉES

BIENFAITS

**POUR RESTER AUTONOME PLUS LONGTEMPS ET PROCHE
DE CEUX QUE J'AIME, JE BOUGE TOUS LES JOURS
POUR RETARDER LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT.**

JE LIMITE :

**LES PERTES
D'ÉQUILIBRE
ET LES CHUTES**

**LES RISQUES
DE FRACTURES**

**LA PERTE
DE MÉMOIRE***

**L'ISOLEMENT
ET LA SOLITUDE
MOINS DE DÉPRESSIONS**

C'EST :

**MOINS DE MALADIES
ALZHEIMER, PARKINSON,
CANCERS...**

**+ DE CONFIANCE
EN SOI**

**+ DE
BIEN-ÊTRE**

**UNE MEILLEURE
QUALITÉ DE VIE**

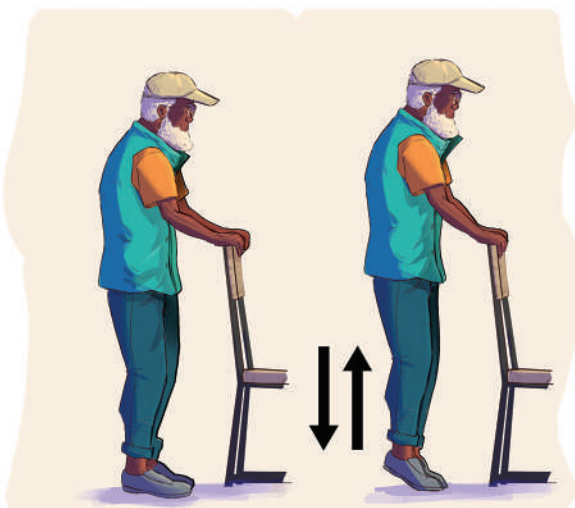
***PLUS GÉNÉRALEMENT LA DIMINUTION DES CAPACITÉS COGNITIVES : MÉMORISER, RAISONNER,
SE CONCENTRER, ÊTRE COORDONNÉ, PARLER**

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc



JE MUSCLE MES MOLLETS ET AMÉLIORE MON ÉQUILIBRE

- Debout le dos bien droit, j'appuie mes mains sur le dossier d'une chaise ou contre un mur
- Je monte sur la pointe des pieds et j'essaie de tenir quelques secondes
- Je repose les pieds au sol



2 À 4 SÉRIES DE 10

CONSEILS

Je fixe un point
à quelques mètres
devant moi

Si je me sens à l'aise,
je fais la même chose
sur un pied,
puis l'autre

Je consulte mon médecin pour toute reprise d'activité physique
ou si je ressens une gêne lors d'un effort.

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc

