

Activité physique



Bouger au quotidien

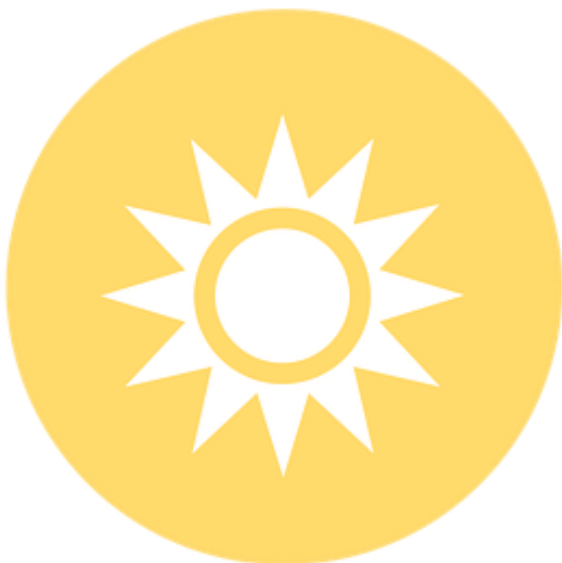
Monter les escaliers, passer l'aspirateur, pelleter la neige, jardiner, etc.

Chaque minute compte!

Bouger au quotidien apportera des effets positifs sur votre cœur, vos jambes et votre tête.

Il y a plusieurs façons de faire

- **Informez-vous** des activités offertes près de chez vous
- Lancez-vous des défis
- Bougez ensemble de façon virtuelle
- Informez-vous du programme **Viactive** ou encore des exercices de **Move 50+ disponibles sur Internet.**



S'adapter

Profitez des plaisirs d'être actif dehors en **adaptant vos activités et vos vêtements** selon la saison et la température

Activité physique

La motivation

Reprenez une activité ou osez de nouvelles expériences. Se fixer des objectifs vous permettra de garder **la motivation**.

Un bon objectif est :

- Spécifique à vos besoins.
- Ambitieux, mais atteignable.
- Délimité dans le temps (pendant deux semaines, trois mois, etc.).



La clé : l'attitude

Bougez dans le plaisir et la bonne humeur. **Vous êtes capable!**

Être accompagné lorsque vous bougez est une bonne façon d'être régulier et de vous sentir en sécurité.

« Il n'est pas nécessaire d'aller vite, le tout est de ne pas s'arrêter! »