

ON GARDE



LE CONTACT

SOLIDARITÉ

SPÉCIAL COVID-19



**FICHE ON GARDE LE CONTACT SECTEURS SENIOR DES CENTRES
SOCIOCULTURELS DES MARNAUDES ET DU
PRE GENTIL**

THEMATIQUE : SPORT ET INFORMATION

SEMAINE 5

**CETTE SEMAINE, NOUS VOUS PROPOSONS DES EXERCICES POUR
AMELIORER VOTRE EQUILIBRE :**

Exercices pour améliorer son équilibre : l'équilibre est fondamental pour la réalisation de tous les mouvements de la vie quotidienne, et permet notamment de diminuer le risque de chutes.



<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Comment-bouger-plus/Faire-des-exercices/Exercices-pour-ameliorer-son-equilibre>

• GUIDE « BIEN VIVRE SON AGE » :

Avec les années, de nouvelles situations apparaissent auxquelles il est nécessaire de s'adapter...

Ce guide, conçu en collaboration avec des conseillers scientifiques, est destiné à donner des clés pour avancer en âge avec sérénité et préserver l'autonomie.

Vous y découvrirez pourquoi il est important de rester actif, de corps et d'esprit et comment on y parvient avec d'autant plus de plaisir que l'on partage ses activités.

Vous y trouverez aussi des informations pratiques et des conseils pour adopter des comportements protecteurs, pour la santé.

Et parce que le bien-être moral compte tout autant que le bien-être physique, il est important de penser à soi, à la vie vécue bien sûr mais aussi celle qu'il reste à vivre. L'enjeu étant de prendre en compte ses nouveaux rythmes et ses capacités pour franchir toutes les étapes, et profiter de la vie tout simplement.

<https://www.pourbienvieillir.fr/>