

Profitez au maximum de votre journée



Vous voulez profiter au maximum de votre âge d'or?

Même si vieillir peut nous ralentir, ça ne doit pas nous empêcher de bouger. Suivre **les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 h pour les adultes (65 ans et plus)** peut vous aider à :



Demeurer vigoureux et en bonne santé mentale



Demeurer autonome



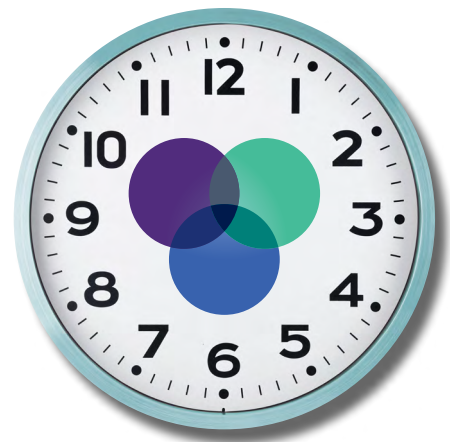
Maintenir sa mobilité et avoir des os solides



Améliorer l'équilibre



Réduire la prévalence de maladies chroniques



Profitez au maximum de votre journée en **étant actif** (p.ex. tai chi, yoga, aquaforme, danse, jardinage, boulingrin, pickleball, et marche), en **limitant les comportements sédentaires** et en **obtenant un sommeil de qualité**.

Visitez csepguidelines.ca/fr pour en savoir plus