

Infolettre

BOUGER À DOMICILE

Considérant l'interdiction de tous les rassemblements pour limiter la propagation de la COVID-19, l'animation de nos groupes VIACTIVE n'est plus possible. Nous vous proposons donc des outils virtuels adaptés pour les personnes de 50 ans et plus.

DÉFI SANTÉ

du 1er au 30 avril

Nous vous invitons à vous inscrire au Défi Santé qui se déroulera du 1er au 30 avril 2020.

www.defisante.ca



EXERCICES EN LIGNE

Pour les 50 ans et plus

Conçues par un regroupement de partenaires ayant à cœur la santé des petits, cet outil offre 25 idées de jeux actifs simples et à la portée de tous!

<https://www.youtube.com/watch?v=CxsbH8LJ-MY>

LIENS UTILES

Des ressources pour vous

La FADOQ vous propose une liste de ressources qui pourraient vous être utiles en lien avec la COVID-19.

<https://www.fadoq.ca/reseau/ressources/sante-et-bien-etre/covid-19-des-ressources-pour-vous-accompagner>



Infolettre



BOUGER À DOMICILE

Conseils à suivre pour les exercices avec une chaise

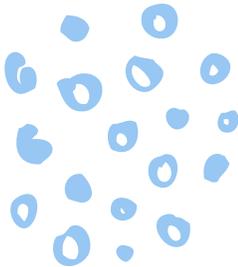
si vous êtes seul à la maison

Idéalement avant de débiter chaque routine, nous vous proposons de faire une légère activation (ex. : marcher sur place, sautiller, etc.).

Position de départ pour les exercices assis :

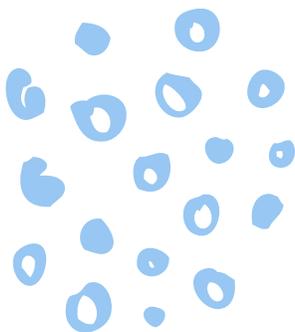
- La chaise est bien appuyée au mur, selon les exercices;
- Vous êtes assis, le dos droit et les abdominaux contractés;
- Vos pieds sont appuyés au sol et à la largeur des épaules;
- Si possible, votre dos et vos épaules sont appuyés au dossier;
- Vos épaules sont vers l'arrière et détendues;
- Vous regardez droit devant.

La chaise idéale pour tous les exercices :

- Vous permet d'être dans une position confortable;
 - Vous permet d'avoir les deux pieds appuyés au sol;
 - Est sans appuie-bras.
- 

Cliquez ici pour imprimer la séance d'exercice :

<http://move50plus.ca/wp-content/uploads/2019/12/5-sur-chaise-LR.pdf>



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent



Québec 