

Etes-vous l'une de ces personnes?

Je ne peux pas me lever d'une chaise

Je marche avec difficulté et je peux en plus éprouver des difficultés à me lever d'une chaise

Je peux marcher et me lever d'une chaise longue sans aide

Je peux marcher de façon autonome pendant 30 à 45 min ou plus

J'ai fait deux chutes ou plus l'année passée

Aimeriez-vous

Vous levez d'une chaise?

Améliorer votre performance dans les activités quotidiennes?

Marcher pour votre plaisir?

Maintenir votre autonomie et votre capacité fonctionnelle?

Réduire le risque de chute?

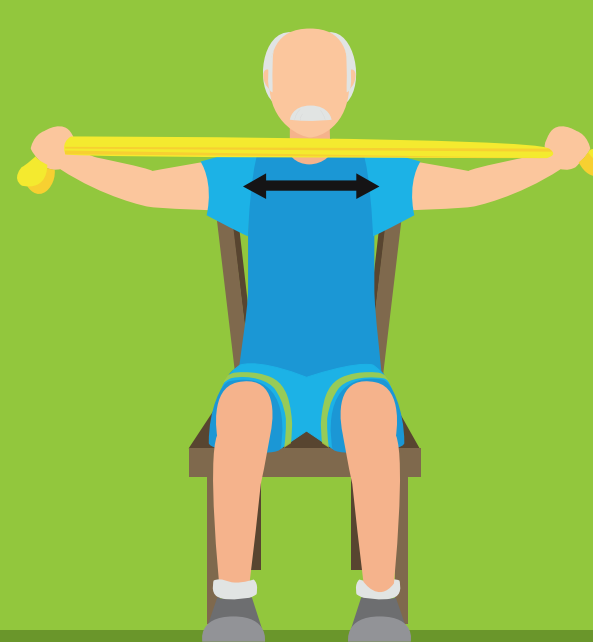
Dans ce programme d'exercice physique adapté du projet **Vivifrail**, vous recevrez
Quatre types d'exercices faciles à réaliser



Marche



Souplesse



Force



Equilibre



1

Parlez du programme d'exercices physiques Vivifrail à votre médecin

2

Faites l'évaluation Vivifrail

3

Suivez le programme d'exercices physiques

4

Augmentez vos capacités fonctionnelles

5

Profitez d'une meilleure qualité de vie

viviFrail

PROGRAMME D'EXERCICE
PHYSIQUE POUR SUJETS
ÂGÉS DE 70 ANS ET PLUS

Co-funded by the European Union



Erasmus+

 Google Play

Téléchargez l'application pour en savoir plus sur le programme d'exercice physique adapté.