



TEST ÉCLAIR

MA CONDITION PHYSIQUE

**Vous avez 50 ans et +
Parmi les affirmations suivantes,
Cochez celles qui correspondent à votre situation**

- 1 Sans obligation ni horaire, j'ai tendance à me laisser aller et à devoir me forcer pour être actif(ve).
- 2 Je me stationne toujours le plus près possible de la porte lorsque j'ai à me rendre ailleurs que chez moi, quitte à attendre qu'une place se libère.
- 3 Je préfère prendre l'ascenseur plutôt que les escaliers si elle est disponible.
- 4 Je peux difficilement m'asseoir et me relever d'une chaise sans assistance.
- 5 Je manque d'énergie dans mon quotidien et j'ai souvent besoin de faire une sieste pendant la journée.
- 6 Je trouve très exigeant de m'occuper et de jouer avec mes petits enfants même si je les adore, ça m'épuise.
- 7 J'ai souvent peur de tomber, surtout lorsqu'il y a de la glace dehors. J'évite alors de sortir.
- 8 J'ai des douleurs un peu partout...et j'ai peur d'avoir plus mal si je bouge...

BILAN

Vous n'avez rien coché ?

Félicitations, vous êtes certainement conscient de l'importance de l'activité physique et d'un mode de vie physiquement actif pour pouvoir vivre une retraite en meilleure santé! Continuez à faire les bons choix à raison d'au moins 3 fois par semaine!

Vous avez coché un ou plusieurs éléments ?

Par où commencer? Identifier les obstacles à l'activité physique et trouver des solutions avec des gens de confiance...Faire un plan...et inclure l'exercice dans un horaire. Les kinésiologues peuvent vous aider avec ce défi que plusieurs vivent rendu au moment de prendre leur retraite!

Ressources pour vous aider avec votre condition physique

Un site web gratuit et adapté : <http://www.move50plus.ca>
un projet propulsé par Sercovie et le Secrétariat aux aînés du Ministère de la Famille.

Viactive : Des programmes d'exercices adaptés en communauté.
Contactez Annie Roy, Conseillère Viactive en Estrie. 819 565-1066 poste 204

Programme PIED : informez vous à votre CSSS.
Participation, une foule d'information et de motivation à bouger! www.participation.com

Centre de recherche sur le Vieillissement de Sherbrooke :
Participez à l'une des recherches en matière d'activité physique et de vieillissement. www.cdrv.csss-iugs.ca

Sercovie : Centre Communautaire : Centre d'activité physique pour les 50 ans et plus. 300 rue du Conseil à Sherbrooke. J1G 1J4 819-565-1066 poste 201. www.sercovie.org

Pour s'inscrire à la série ou à un atelier Pensez plus tôt à plus tard, composez le 819 829-2981 ou inscrivez-vous directement sur le site web.

