

## Avantages de l'activité physique chez les personnes âgées



**Santé du cerveau**  
Améliore la fonction  
cognitive et réduit  
l'anxiété et la dépression.



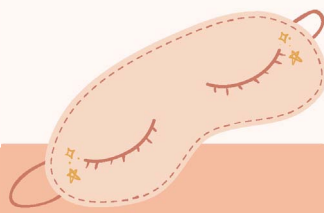
**Santé cardiaque**  
Réduit la tension artérielle  
et le risque de maladies  
cardiovasculaires.



**Équilibre et  
coordination**  
Réduit le risque  
de chute.



**Qualité de vie**  
Favorise la vie  
indépendante, améliore  
l'humeur, les liens sociaux  
et la confiance.



**Bien-être général**  
Améliore la qualité  
du sommeil et réduit  
l'insomnie.



**Santé physique**  
Maintient le poids  
corporel, améliore la  
santé des os et la force.

Pour vous inscrire auprès de Geneviève et Anna-Leigh,  
veuillez appeler au 613-591-3686 option 333.  
Au plaisir de vous voir tous sur Zoom !