


Le mouvement, notre allier santé – Bouger au quotidien !


L'activité physique, ce n'est pas forcément viser la performance sportive ou transpirer à la salle. C'est avant tout un geste simple et essentiel du quotidien.


Chaque pas compte ! En intégrant de petites actions dans votre routine, vous faites déjà beaucoup pour votre santé... et surtout sur le long termes.


Pourquoi bouger fait toute la différence ?


Le mouvement est un médicament ; il assure vitalité et mobilité pour les années à venir.

 **Un cœur en pleine forme** : en bougeant, vous stimulez votre système cardiovasculaire, améliorez la circulation sanguine et contribuez à réduire les risques d'hypertension.

 **Un esprit plus léger** : bouger libère des endorphines, ces fameuses hormones du bien-être. Résultat : moins de stress et d'anxiété, un sommeil de meilleure qualité.

 **Un corps solide et équilibré** : la stimulation mécanique protège la densité osseuse et maintient la masse musculaire, essentielle pour l'équilibre.

 **Plus d'autonomie au fil du temps** : entretenir sa mobilité, c'est rester libre de ses mouvements et garder confiance dans tous les gestes du quotidien.

 **Du lien social et du plaisir partagé** : marcher, pratiquer une activité physique en groupe ou en club... rapproche, crée des échanges et combat l'isolement, **sans même y penser**.

Entretenez votre motricité globale avec des gestes simples du quotidien !



RENFORCEZ VOS CUISSSES

Assis–Debout

- ✓ Levez-vous et rasseyez-vous
- ✓ 5 répétitions d'affilée
- ✓ Sans utiliser les bras



AMÉLIOREZ VOTRE ÉQUILIBRE

Équilibre sur une jambe

- ✓ Tenez quelques secondes
- ✓ Alternez les jambes
- ⚠ *Gardez un point d'appui à proximité*



DÉVELOPPEZ VOTRE SOUPLESSE

Travail d'amplitude

- ✓ Rangez / attrapez des objets en hauteur
- ✓ Étirez votre dos et vos épaules
- 💡 *Intégrez-le dans vos gestes du quotidien*



BOOSTEZ VOTRE CARDIO


Marche active

- ✓ Prenez les escaliers
- ✓ Alternez marche lente et rapide
- ❤ *Stimulez votre cœur facilement*

Chaque pas compte. L'important n'est pas l'intensité immédiate, mais la **régularité**.

Transformez votre environnement en terrain de jeu !

07 43 36 58 93 - contact.crt@gecoh.fr

 Pour plus d'informations sur le [CRT Cœur d'Hérault](http://www.crt-coeur-dherault.fr)

Le choix de vieillir chez soi !

Le CRT Cœur d'Hérault ce sont des actions a pour les personnes âgées de plus de 60 ans et leurs aidants.

Toutes nos actions sont gratuites (financées par l'ARS).



1 Des ateliers COLLECTIFS et des activités pour prévenir la perte d'autonomie et lutter contre l'isolement.

(Ateliers créatifs, musicaux, chant, cuisine, mémoire, tricot, bien être, yoga du rire, esthétique, activité physique adaptée,...)

2 Un accompagnement renforcé À DOMICILE.

(Evaluation gériatrique, coordination médicale, téléassistance, sécurisation du domicile, soutien psychologue, activité physique adaptée, stimulation cognitive et sensorielle)




3 Des sessions d'information/formation POUR AIDANTS particuliers ou professionnels, réguliers ou occasionnels.

(30 thématiques par semestre sur le bien vieillir, l'accompagnement du grand âge et)



07 43 36 58 93 - contact.crt@gecoh.fr

 Pour plus d'informations sur le [CRT Cœur d'Hérault](http://www.crt-coeur-dherault.fr)