



# Le mouvement est un bon remède!



Parlez à votre  
équipe soignante de  
l'approche adaptée  
aux aînés pour la  
mobilisation.

## Demandez-nous :

- ✓ Et si je n'ai pas envie de faire de l'exercice?
- ✓ Combien d'activité physique dois-je faire?
- ✓ Comment inclure facilement l'activité physique dans ma vie quotidienne?
- ✓ Un programme spécialisé augmenterait-il ma force et ma capacité de mouvement?
- ✓ Pourquoi me serait-il utile de me mouvoir davantage?

**ou n'importe quoi d'autre...**

**Nous  
sommes là  
pour vous  
soigner!**

**sfCare**<sup>TM</sup>  
Senior Friendly Care  
Soins adaptés aux aînés



rgptoronto.ca