

UN NOUVEAU PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LES AÎNÉS DANS CETTE PÉRIODE DE CONFINEMENT

[13 mai 2020](#)



Le 12 mai, la santé publique de Montréal a lancé un [programme d'activités physiques afin que les aînés restent actifs durant le confinement](#), ce qui contribue notamment à prévenir les chutes et à garder le moral.

Le projet nommé « [Le GO pour bouger !](#) » est composé d'une série d'exercices d'une quinzaine de minutes à faire plusieurs fois par semaine, avec des capsules vidéo pour vous accompagner. Enfin, le projet contient cinq blocs d'exercices en fonction de la forme physique de la personne, de sorte que tous puissent faire des exercices, peu importe le niveau d'autonomie.