



**World
PT Day
2025**



VIEILLIR EN BONNE SANTÉ



Les personnes âgées devraient être aussi actives physiquement qu'elles le peuvent.

Ajustez l'effort en fonction de votre condition physique et de votre amplitude de mouvement.



Il vaut mieux faire un peu d'activité physique que pas du tout.

Commencez par de petites activités, puis augmentez-les progressivement.



Moins assis(e) !

Rester assis(e) pendant de longues périodes est défavorable pour la santé. Fractionnez et réduisez le temps passé assis(e) en bougeant régulièrement.

En tant que spécialistes du mouvement et de l'exercice, les kinésithérapeutes peuvent vous aider à maintenir une activité physique en vieillissant.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday