

Vieillir en santé



Comportements positifs en matière de santé : qu'est-ce qui peut vous mettre plus à risque sur le plan de la santé, outre votre hérédité ? Quels changements pourriez-vous faire de la liste ci-dessous ?



- **Activité physique • Alimentation saine • Pas de tabac • Pas ou peu d'alcool • Poids santé •**
- **Sommeil suffisant • Gestion du stress • Liens sociaux • Gestion des pensées •**

Façons de rester motivé !

Croyez en vous.

Récompensez-vous régulièrement.

Rappelez-vous de ce qui vous motive.

Passez du temps avec d'autres personnes qui sont positives.

Lancez-vous un défi en vous fixant un objectif quotidien.

Trouvez un partenaire de responsabilité.


Soyez réaliste.

Demeurez constant.

N'oubliez pas : Si les attentes sont trop élevées, vous ne pourrez jamais les atteindre. Si les attentes sont trop faibles, vous n'atteindrez jamais votre plein potentiel.



février 2023

 Les mercredis et dimanches, les aînés de 65 et plus voyagent sans frais !

dim	lun	mar	mer	jeu	ven	sam
Février est le mois des maladies du cœur et de l'AVC			1 	2 Jour de la marmotte	3	4
5 	6	7	8 	9	10	11
12 	13	14 Saint-Valentin	15 	16	17 Journée des actes de gentillesse aléatoires	18
19 	20 Journée de la famille	21	22  1 ^{er} jour du Carême	23	24 Païement SV/RPC	25
26 	27	28	Apprenez les signes de l'AVC...			

Visage Est-il affaibli?
Incapacité Pouvez-vous lever les deux bras normalement?
Trouble de la parole Trouble de prononciation?
Extrême urgence Composez le 9-1-1

NE VOUS
METTEZ PAS
LA TÊTE DANS
LE SABLE...



POUR VOTRE MEILLEUR PLAN DE VIEILLISSEMENT EN SANTÉ:

1. Analysez votre situation actuelle
2. Soyez proactif avec la sécurité à la maison
3. Faites vos papiers - directives anticipées, testament et procurations
4. Renseignez-vous sur les options de résidence pour personnes âgées
5. Soyez ouvert et flexible au changement

Février est le meilleur moment pour commencer à planifier un déménagement printanier pour la retraite!

Nous pouvons vous aider à faire ce plan!

www.TeaandToast.ca
613-698-1319

