



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
				1	2	3
				Jour de la marmotte		4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
		Saint-Valentin			Journée des actes de gentillesse aléatoires	
19	20	21	22	23	24	25
	Journée de la famille		1 ^{er} jour du Carême		Paiement SV/RPC	
26	27	28		Apprenez les signes de l'AVC...		

- V**isage Est-il effacé?
- I**ncapacité Pouvez-vous lever les deux bras normalement?
- T**rouble de la parole Trouble de prononciation?
- E**xtrême urgence Composez le 9-1-1.



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

