

## Vie saine – vieillir sereinement

**S**elon des études, ce qui suit aide à vieillir plus sereinement :

- Avoir une vie sociale active
- Prendre soin de sa santé mentale
- Continuer à étendre ses connaissances
- Être physiquement actif ou active
- Modifier sa perception du vieillissement

### **Appelez un(e) ami(e) – c'est bon pour le moral!**

Votre mère vous disait peut-être qu'« une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours ». Saviez-vous qu'une partie de cartes ou une tasse de thé en bonne compagnie procurent le même effet? Entretenir des relations sociales contribue à vous maintenir en santé et à votre bien-être général.

Entretenir des relations sociales améliore votre performance cérébrale, y compris votre mémoire, et atténue le risque de développer la démence.

Passer du temps en bonne compagnie améliore l'humeur et atténue le risque de dépression.

Prenez le temps d'entretenir des relations sociales au sein de votre communauté! Pour mener une vie saine et vieillir sereinement, incluez des activités sociales dans votre vie, jouez aux quilles, fréquentez un centre communautaire ou appelez simplement un(e) ami(e).

La façon de vous divertir change peut-être au fil des années, mais c'est toujours possible et c'est bon pour vous.



### **Vos pensées sont le reflet de votre être**

Vous avez endossé plusieurs rôles dans le courant de votre vie – celui de parent, de conjoint(e), d'athlète, d'employé(e), d'artiste, d'ami(e), de bénévole. Et vous savez quoi? Il vous reste encore beaucoup à accomplir! Peu importe votre âge, vous pouvez :

- Raconter votre vie
- Joindre Facebook
- Danser
- Élargir vos connaissances
- Faire des projets

Une attitude positive est un élément clé d'une vie saine. Vos pensées influent grandement sur votre aptitude à gérer les changements dans votre vie. Vos proches, votre famille et des professionnels de soins de santé peuvent vous aider à transformer votre optique du vieillissement et à vous ouvrir à toutes les possibilités qui s'offrent à vous.

Reproduit avec l'autorisation de Fountain of Health, un programme de santé publique de la Nouvelle-Écosse. Pour en savoir plus long,

Visitez le site <https://lafountaindelasante.ca/>.

Joignez-vous au groupe virtuel sur <https://www.facebook.com/fountainofhealthNS/>.

Contactez l'organisme à [info@fountainofhealth.ca](mailto:info@fountainofhealth.ca).