



Être actif mentalement



Bonnes habitudes pour un cerveau en santé

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Faire de l'exercice• Apprendre à gérer son stress• Bien s'alimenter• Bien dormir | <ul style="list-style-type: none">• Socialiser• Pratiquer des activités stimulantes intellectuellement• Prendre vos médicaments adéquatement |
|---|--|

Trucs à adopter au quotidien

Prenez votre temps

- Lorsque nous avançons en âge, nos réflexes sont un peu moins vifs;
- Lors d'apprentissage, allez-y à petites doses (15 minutes à la fois);
- Faites répéter l'information que vous n'avez pas bien compris;
- Prenez des notes.

Faites des associations

- Pour vous aider à vous rappeler des choses importantes ou des noms, associez une information nouvelle à ce que vous savez déjà.

Soyez attentif

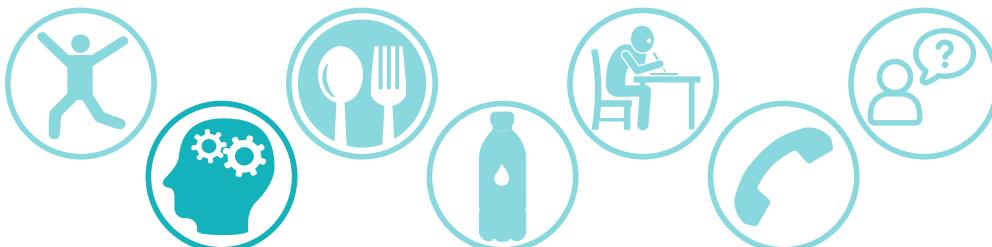
- Lorsque nous avançons en âge, nous sommes plus facilement distraits, et nous avons plus de difficulté à nous concentrer et à faire plus d'une chose à la fois;
- Adaptez votre routine de façon à accomplir les activités plus exigeantes en début de journée;
- Adopter un environnement calme;
- Évitez de faire deux tâches à la fois (Ex: parler et faire le repas);
- Portez vos appareils auditifs et vos lunettes.

Mes intérêts et des intérêts nouveaux!

Veuillez réfléchir à ce qui vous intéresse, ou aux loisirs que vous aviez par le passé. Il est peut-être possible de reprendre ces activités ou de les adapter pour que vous puissiez les faire dans votre logis.

Les activités à faire à l'intérieur sont nombreuses: dessin, mandala, casse-têtes, artisanat, peinture, albums photos, *scrapbooking*, écriture, lecture, couture, cuisine, tricot, menuiserie, gravure, sculpture, poésie, écouter de la musique, jouer de la musique, méditer, chanter, conception de cosmétiques ou de sels de bains, cours et ateliers en ligne, apprentissages, expositions de musés en ligne, etc.

Veuillez vous réservé un moment dans la journée pour ces activités : _____



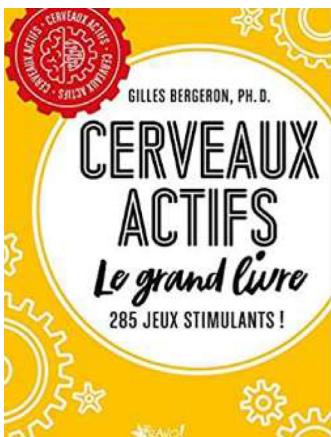
Ensemble, restons actifs et en santé!

Partage de mes intérêts et de mes opinions avec mes proches

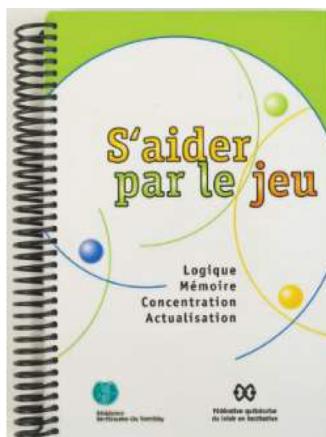
Vous pouvez partager ces intérêts avec votre famille et amis, soit par téléphone ou par les réseaux sociaux. Vous pouvez même leur envoyer le résultat de votre travail par la poste!

Livres et cahiers d'activités

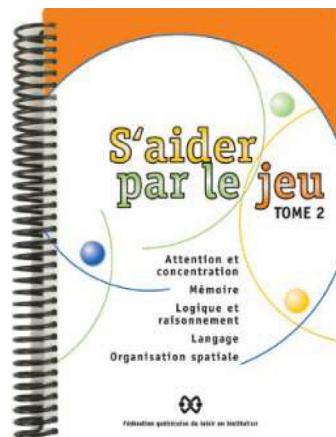
Dans les librairies et les marchands sur le Web, vous pouvez y trouver de nombreux livres de loisirs et de jeux stimulants pour le cerveau. Nous vous présentons quelques exemples, mais vous pouvez certainement en choisir bien d'autres!



Cerveaux actifs
Le grand livre:
285 jeux stimulants!
Auteur : Gilles Bergeron, Ph. D.



S'aider par le jeu (tome 1 et 2)
Fédération québécoise du loisir en institution.
Disponible au:
www.cdsboutique.com



Sites web

Québec

CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
ciusssmcq.ca/covid-19/programme-pour-eviter-le-deconditionnement-physique-et-cognitif

Très grand nombre de livrets d'activités cognitives téléchargeables gratuitement.



www.deconfinementvirtuel.org/sante
Répertoire des sites Web qui offrent des vidéos d'exercices pour les aînés au Québec

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4
514 252-3400
<https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'usager et ses proches (CIUP)

<https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>
Tous droits réservés
© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2022
CP-AGE-015