

# Des activités pour votre **santé cognitive**



## COMMENT ÊTRE PLUS ACTIF COGNITIVEMENT ?

- **Se stimuler par :**
  - **ses loisirs** (lecture, mots croisés, menuiserie, club photo, sudoku/échec, visite au musée, etc)
  - **son travail** (Attention à la retraite !)
  - **son engagement social** (bénévolat, politique ou autres actions)
- **Stimuler sa créativité** (peinture, musique, écriture...)
- **Continuer d'apprendre de nouvelles choses** (espagnol, informatique, sortie culturelle)
- **Sortir de sa zone de confort** (ne pas faire que ce dans quoi on est excellent !)
- **Diversifier ses activités**
- **Explorer les programmes de stimulation cognitive**

## COMMENT AMÉLIORER SON RÉSEAU SOCIAL ET SA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ?

- **Identifiez les amis et parents avec qui vous souhaitez maintenir le lien (qui vous font du bien) et faites un plan pour ne pas perdre contact** (par exemple, prendre un cours ensemble, l'appeler tous les mois).
- **Sortez de chez vous ou alors utilisez la technologie pour maintenir le contact.**
- **Maintenez vos activités de loisir, contactez de vieux amis avec qui vous avez perdu contact.**
- **Attention à la retraite !** (se redéfinir, éviter l'isolement social)
- **Prenez garde à votre conception du vieillissement: identifier les aspects positifs.**
- **Surveillez les signes de dépression** (fatigue, perte d'appétit ou d'intérêt, problèmes de sommeil, perte de concentration) et **cherchez de l'aide.**

Source : *Les Stratégies de prévention cognitives*, 2022, Dre Sylvie Belleville



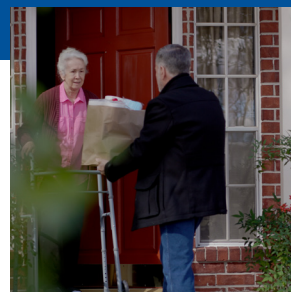
Joindre un **groupe de marche**



Faire un **voyage organisé**



Joindre un **groupe de lecture**



Faire du **bénévolat**



Écrire **sa biographie**