



# S'épanouir après 55 ans

## NOUS CHERCHONS TOUS À NOUS SENTIR JEUNES ET À VIVRE PLEINEMENT NOS VIES.

À mesure que nous vieillissons, la vie apporte de grands changements tels que la retraite, le départ des enfants, les pertes et parfois des problèmes de santé physique ou mentale. Vieillir en bonne santé veut dire accepter ces changements et transitions tout en s'offrant un moment à chaque jour pour *Jouir davantage de la vie!*

### VOICI 5 CONSEILS SIMPLES POUR VOUS AIDER À PRENDRE SOIN DE VOUS, ESPRIT, CORPS ET ÂME :

- 1) DÉCOUVRIR** – Explorez une nouvelle chose ou un nouveau loisir que vous avez toujours voulu apprendre. Apprendre quelque chose de nouveau offre un défi à l'esprit et rend la vie plus intéressante.
- 2) LEVEZ-VOUS** – Faites une promenade, étirez-vous ou visitez votre centre communautaire local afin de participer à un cours de danse en ligne, de yoga ou de tai-chi, par exemple. L'activité physique augmente la force des muscles et des os, et améliore le bien-être mental.
- 3) PARTAGEZ VOS DONS** – Redonnez à la communauté et aidez les autres en faisant du bénévolat ou aidez un voisin. Lorsque vous offrez vos compétences et votre expertise aux organismes communautaires locaux, vous donnez un nouveau sens à votre vie.
- 4) RÉFLÉCHISSEZ** – Rappelez-vous les bons souvenirs, parcourez un ancien album photo, écrivez l'histoire de votre vie, appelez quelqu'un pour reprendre contact et partager ces bons moments.
- 5) GRATITUDE** – Notez trois bonnes choses dans la journée et pour lesquelles vous êtes reconnaissant, par exemple, vos enfants, votre jardin, votre animal de compagnie ou un ami avec qui vous aimez bavarder. Exprimer sa gratitude peut renforcer le système immunitaire.

À mesure que nous vieillissons, NOUS NOUS ÉPANOUISSONS lorsque nous cherchons les moments significatifs au cours de la journée, prenons contact avec les personnes qui nous plaisent, nourrissons le corps d'aliments sains et faisons des activités quotidiennes pour exercer le corps et l'esprit. Faire l'une de ces choses à chaque jour améliorera votre santé mentale positive et votre bien-être.

jouir davantage de la VIE



Mental Health Programs Programmes de santé mentale

Winnipeg Regional Health Authority Office régional de la santé de Winnipeg

Caring for Health À l'écoute de notre santé