



Garder des rapports sociaux permet de créer des liens et d'améliorer votre santé mentale!

CE QUE ÇA SIGNIFIE D'ÊTRE UNE PERSONNE SOCIALE :

Entretenir des rapports sociaux est essentiel pour vieillir en santé et jouir d'un bien-être global. Les personnes qui possèdent un solide réseau social sont plus actives et se sentent plus heureuses et soutenues. Rester en contact avec les voisins, les amis et la famille peut contribuer à la vigueur de votre réseau social.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR ÊTRE UNE PERSONNE SOCIALE?

Participer à des activités communautaires. Pensez aux activités qui vous plaisent et cherchez des moyens d'y participer.

- Songez à vous joindre à un cercle local de personnes âgées. Ce genre d'organisation offre des activités sociales et récréatives comme des parties de cartes, des repas-partage et des séances d'exercice!

Faire du bénévolat. Non seulement votre communauté en profitera, mais c'est un excellent moyen de faire des rencontres.

- Communiquez avec votre municipalité ou le centre pour personnes âgées de votre localité pour découvrir les possibilités de participation sociale et de bénévolat.

Communiquer avec les autres par la technologie. L'électronique peut servir à transmettre des photos, à tenir des conversations vidéo ou à faire partie de groupes de soutien en ligne ou de cercles.

- Songez à utiliser la technologie pour faire des rencontres et rester en contact avec vos proches.

S'inscrire à un cours d'activité physique en groupe. Faire de l'activité physique avec d'autres peut réduire le risque de chute et constitue aussi un moyen formidable de rencontrer des gens!

- Joignez-vous à d'autres ou allez marcher avec des amis pour augmenter vos interactions sociales. Communiquez avec le centre communautaire, le centre de conditionnement physique ou le centre pour personnes âgées de votre localité pour découvrir ce qui est offert.

Essayer de nouvelles choses. Apprenez quelque chose de nouveau pour garder votre esprit actif et vous faire des amis qui ont les mêmes intérêts que vous.

- Inscrivez-vous à un cours de peinture, apprenez à cuisiner, suivez un cours de formation ou de création littéraire. Gardez votre esprit actif et qui sait, vous vous ferez peut-être un ami en classe!

Aller à la bibliothèque publique. Les bibliothèques constituent une formidable ressource pour les programmes offerts dans votre collectivité.

- Allez à la bibliothèque de votre localité pour pouvoir participer à divers programmes, et obtenir notamment un accès gratuit au Wi-Fi et un soutien technique.

Soyons *ACTIFS!* Soyons *SOCIAUX!* Soyons *FORTS!*

Pour en savoir plus, consultez www.stayonyourfeet.ca ou communiquez avec votre bureau de santé local.

