

Garder un esprit vif et entretenir sa mémoire

En vieillissant nous perdons un peu de notre agilité mentale et de notre mémoire. Pour les conserver, nous devons les travailler, de la même façon que nous travaillons les muscles pour gagner en force. Choisissez des activités selon vos envies et vos possibilités.

Soyez actif

Pratiquez **une activité** de loisirs, professionnelle, domestique, etc. tous les jours.

- **Prenez un cours** sur un sujet qui vous intéresse: cuisine, mécanique, échecs, informatique, etc., que ce soit un cours en rapport avec votre métier ou différent. Apprenez à lire et à écrire, préparez un diplôme, étudiez une langue étrangère...



- **Cherchez un nouveau hobby:** tricot, crochet, macramé, poterie, peinture, photographie, bricolage, restauration de meubles, jouer d'un instrument de musique, apprendre à chanter...



- **Sortez:** allez voir des expositions, chanter dans une chorale, jouer dans un ensemble, faire du yoga ou de la gym, jouer à la pétanque. Faites des excursions, des balades à des endroits différents.

- **Prenez part à des activités sociales:** fêtes populaires, campagnes de solidarité, travaillez comme bénévole. Organisez des réunions entre amis ou avec la famille.

- **Lisez** des livres et/ou la presse. **Écoutez la radio.** **Tenez** un journal ou écrivez de la poésie, collaborez à la rédaction d'une revue...



- **Ne regardez que très peu la télé.** La télévision suscite des émotions (pleurer, se fâcher, rire) mais elle diminue la capacité de penser.

Menez une vie saine

- **Reposez-vous.**

- **Faites de l'exercice** adapté à vos capacités: une demi-heure de marche le matin et le soir, du vélo, de la natation, de la danse ou du jardinage.

- Mangez sain.

- **Évitez le tabac, l'alcool,** etc.



Contrôlez votre anxiété

- Oubliez vos problèmes alors que d'autres parlent, **écoutez-les attentivement et avec intérêt;** vous vous souviendrez mieux de ce qu'ils vous disent.

- **Essayez de résoudre les problèmes** et ne vous laissez pas emporter par vos soucis, ressentiments, etc. N'accordez pas plus d'importance aux problèmes qu'ils n'en méritent.

- Essayez de contrôler vos états d'âme.

- Essayez de vous détendre chaque fois que vous le pouvez.

IL N'Y A PAS DE CACHET POUR AMÉLIORER VOTRE AGILITÉ MENTALE.

Fixez une date pour changer votre attitude.