

QUELQUES SUGGESTIONS!

- Prendre une marche de 10 minutes par jour
- Me lever debout 5 minutes par tranche d'heure
- Lire sur un sujet qui me passionne
- Écouter la pluie tomber
- Assister à une conférence qui m'intéresse
- Jouer à des jeux de sociétés avec des ami.es
- Réduire ma consommation de sucre
- Augmenter mon apport en protéines
- Mettre moins de sel dans mes recettes
- Manger un fruit de plus par jour
- Appeler un ami par semaine
- Observer la nature
- Jouer avec mes petits enfants
- Écouter le chant des oiseaux
- Faire des mots croisés
- Écrire une lettre à un proche
- Faire des étirements
- Etc.

MA BOÎTE À OUTILS

Mon grand âge

Nom : _____



Sherbrooke et région
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

Mes idées!

Exercice physique :

Activité intellectuelle :

Alimentation :

Sphère sociale :

Mes objectifs!

Saviez-vous que?

Notre hérédité est responsable d'environ **30%** de notre manière de vieillir, tandis que nos habitudes de vie le sont à plus ou moins **70%**!