

LES INDISPENSABLES POUR RESTER ZEN

RESTER ENCABANÉ N'EST PAS CHOSE FACILE POUR LES JEUNES DE 70 ET PLUS.

C'est pourquoi nous vous proposons les indispensables pour garder le moral en période de distanciation sociale.

FAITES VOTRE LIT

Parce qu'il est plus facile d'avoir un esprit ordonné lorsqu'on occupe un endroit ordonné, gardez votre logement propre et bien rangé en débutant par faire votre lit chaque matin.

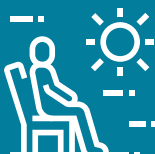


DOUCHEZ-VOUS

Une douche rafraîchit l'esprit et un bain crée un moment de détente. Les deux permettent de garder un corps propre. Tout comme pour la recommandation précédente, les conditions d'hygiène de votre corps maintiendront votre moral.

TÉLÉPHONEZ À VOS PROCHES

L'être humain est une créature grégaire qui a besoin d'entrer en contact avec ses semblables. Distanciation sociale ne signifie pas isolement. Utilisez le téléphone pour demander des nouvelles de votre petit-fils ou pour échanger sur le dernier roman que vous avez lu avec Louise avec qui vous jouer habituellement au Bridge.



FAITES DE L'AIR

Une fois par semaine, ouvrez grand les fenêtres de votre logement pour faire entrer l'air frais. Profitez-en pour prendre le thé sur votre balcon.

RESPIREZ DE L'AIR FRAIS

Sortez le temps d'une marche quotidienne. Non seulement cette option vous permet de bouger, mais vous permet également de vous aérer l'esprit.



BOUGEZ

Il pleut? Il vente? Il fait froid? Rien ne vous empêche de bouger dans votre salon! Quelques postures de yoga ou des étirements procurent un bien-être immédiat.

MANGEZ SAINEMENT

Accordez-vous des repas variés, nutritifs et à heures régulières parce que comme l'a dit Obélix: Quand l'appétit va, tout va.



TROUVEZ DES PASSE-TEMPS

Regardez Autant en emporte le vent, sortez un jeu de cartes pour faire une patience ou dessinez un mandala. Faites en sorte que vos journées soient remplies d'activités. En manque d'inspiration? Votre animateur a une imagination débordante qu'il pourra mettre à contribution.

RAPPELEZ-VOUS :

L'équipe de Sélection Retraite a pour mission de contribuer à votre bien-être. N'hésitez pas à communiquer avec la réception de votre complexe pour que l'équipe puisse vous apporter de l'aide.