

Un vieillissement actif implique obligatoirement au moins une activité physique.

Faux.

Votre arthrose fait des siennes? Qu'à cela ne tienne! Après toutes ces années, vous êtes persuadé(e) que plus de la moitié des cellules de votre cerveau en ont pris pour leur rhume? Pas de panique! Car des milliards d'autres neurones n'attendent que vous pour... s'« activer ».

À vos crayons! – ou à vos ordi, c'est selon – pour des mots croisés, cachés ou fléchés, Sudoku, Ken-Ken, etc. Pensez aussi aux jeux d'observation, de mémoire et de stratégie. Les possibilités sont infinies. Et pourquoi ne pas apprendre ou réapprendre à parler une autre langue ou à jouer d'un instrument de musique?

Que dire de l'action bénévole! C'est l'un des nombreux moyens d'être actif socialement. Grâce à elle, on peut contrer la solitude, se garder alerte, se sentir valorisé, etc. Votre mobilité est réduite? Il est possible, dans certains cas, d'apporter votre contribution directement de la maison. Quels que soient vos goûts et votre situation, le personnel du centre d'action bénévole de votre secteur se fera un plaisir de vous guider pour un choix éclairé.

Quel que soit votre âge, une VIE active, dans les domaines physique, intellectuel ou social, est toujours à votre portée. Osez! Pour votre mieux-être!

Une idée parmi d'autres: l'Université du 3^e âge de Québec (UTAQ), Université Laval:
<https://www.utaq.ulaval.ca/cms/site/utaq>

Pour les centres d'action bénévole (cab):
cabquebec.org/ (Québec), cabaide23.org/ (Beauport) ou cabducontrefort.quebec (Charlesbourg).

*« Vivre, c'est la chose la plus rare dans ce monde. La plupart des gens ne font qu'exister. »
(Oscar Wilde)*