

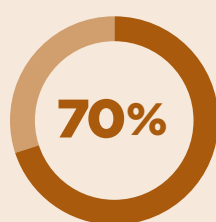
# CHARTWELL

Que vous fassiez une promenade dans le parc avec un ami ou que vous participiez à une activité de bénévolat en groupe, la socialisation joue un rôle important dans votre mieux-être global. Les bienfaits découlant d'interactions sociales régulières ne sont pas seulement émotionnels ou mentaux, ils peuvent également être physiques. Ainsi, il existe de nombreuses raisons pour lesquelles nouer des amitiés sincères et rechercher les occasions de socialiser. Poursuivez votre lecture afin d'en découvrir quelques-unes.

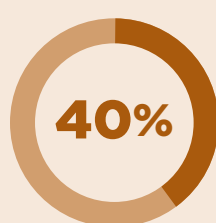
## PENSEZ-Y

On estime qu'une **socialisation régulière** — qui peut comprendre un repas entre amis, un long appel téléphonique ou la participation à des activités de groupe comme des cours d'activité physique ou du bénévolat — stimule les fonctions cognitives du cerveau et favorise une bonne santé mentale.

### LE SAVIEZ-VOUS?



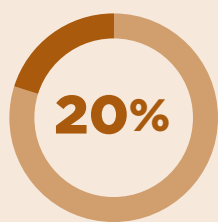
Le taux de déclin cognitif chute d'environ **70 %** chez les retraités qui sont régulièrement actifs sur le plan social comparativement à ceux qui ne le sont pas.



Les aînés qui participent à des activités sociales de façon quotidienne ou hebdomadaire ont **40 %** moins de risque de souffrir de déficits cognitifs.

### PLUS DE BONHEUR, MOINS DE STRESS

20 % - Le nombre de retraités qui se disent heureux et n'ont pas beaucoup de stress ou d'inquiétudes augmente de plus de 20 % chez ceux qui ont consacré trois heures à la socialisation le jour précédent par rapport à ceux qui n'y ont consacré aucun temps.



## RECHERCHEZ LES OCCASIONS DE SOCIALISER CHEZ CHARTWELL

Il existe une grande variété de programmes, de cours et de rassemblements communautaires qui correspondent aux intérêts des retraités de tous les niveaux de forme physique. Voici quelques activités uniques que vous pourriez ajouter à votre calendrier social :



Club pour hommes



Club de lecture



Bénévolat



Cercle de tricot



Cours



Groupe de marche

## SOCIALISATION ET EXERCICE

La socialisation peut également avoir un effet bénéfique direct sur la santé. Les personnes qui se sentent isolées sont moins susceptibles de participer à des activités de groupe comme faire de l'exercice, qui procure de nombreux bienfaits pour la santé, tels que :



la diminution de la tension artérielle



la réduction du risque d'ostéoporose



réduction du risque de maladies cardiovasculaires



la réduction du risque d'arthrite rhumatoïde

## SOCIALISATION ET MIEUX-ÊTRE ÉMOTIONNEL

La socialisation devient plus importante avec l'âge. Selon un rapport de Statistique Canada, plus une personne participe à des activités sociales, plus elle est susceptible d'avoir une perception positive de sa santé et moins elle est susceptible d'être insatisfaite à l'égard de sa vie. La socialisation pourrait également être un facteur de réduction du stress et de renforcement du système immunitaire.



**CHARTWELL**  
retirement residences

Visitez [www.chartwell.com](http://www.chartwell.com) pour en savoir davantage sur la vie dans les résidences Chartwell. L'information fournie sur le site Web n'est peut-être pas représentative de toutes les résidences Chartwell. N'hésitez pas à consulter les pages Web propres à chaque résidence ou à communiquer avec notre centre d'appels au 1 855 461-0685.

Sources:

- [www.cdc.gov/nccdphp/sgr/olderad.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/olderad.htm)
- [www.aplaceformom.com/blog/10-17-14-facts-about-senior-isolation/](http://www.aplaceformom.com/blog/10-17-14-facts-about-senior-isolation/)
- [blog.chartwell.com/benefits-of-socialization/studies-suggest-the-secret-to-successful-aging-is-socialization/](http://blog.chartwell.com/benefits-of-socialization/studies-suggest-the-secret-to-successful-aging-is-socialization/)
- [www.cbc.ca/news/bethesdahealth/socializing-is-the-key-to-healthy-aging-1.1260922](http://www.cbc.ca/news/bethesdahealth/socializing-is-the-key-to-healthy-aging-1.1260922)
- [www.bethesdahealth.org/socializing-is-the-key-to-healthy-aging/](http://www.bethesdahealth.org/socializing-is-the-key-to-healthy-aging/)
- [www.care.com/a/seniors-and-social-life-0902031811](http://www.care.com/a/seniors-and-social-life-0902031811)
- [www.gallup.com/poll/151457/Seniors-Maintain-Happiness-Highs-Less-Social-Time.aspx](http://www.gallup.com/poll/151457/Seniors-Maintain-Happiness-Highs-Less-Social-Time.aspx)