

# **NOUS PENSONS À LA MUSIQUE**

 Le fait de profiter et de s'impliquer dans la musique favorise **le vieillissement sain, le bien-être mental et les liens sociaux** 

Explorez les plaisirs et les avantages de la musique à l'aide de ces conseils pratiques :



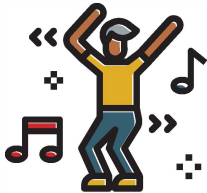
## **Incorporez la musique à votre vie.**

La musique peut améliorer le bien-être, plus particulièrement lorsqu'elle est partagée avec vos proches.



## **Écoutez de la musique pour vous motiver à faire de l'exercice.**

La musique peut vous offrir une stimulation mentale et vous motiver à bouger.



## **Dancez, chantez et bougez au son de la musique.**

Ces activités fournissent non seulement de l'exercice physique mais peuvent également soulager le stress et tisser des liens sociaux.



## **Écoutez de la musique qui vous procure détente et confort et qui évoque des souvenirs positifs.**

Essayez également d'écouter de *la nouvelle* musique pour stimuler votre cerveau avec des mélodies inconnues.



## **N'attendez pas pour faire contrôler votre audition si vous éprouvez des difficultés à entendre correctement.**

Corriger la perte d'ouïe le plus tôt possible est très important pour la santé du cerveau (ainsi que pour continuer à profiter de la musique!)



## **Créez votre propre musique!**

La création musicale peut inclure le chant et le fait de jouer d'un instrument (le chant peut être la façon la plus simple de commencer).



## **Pensez à joindre ou à former un groupe musical, comme une chorale communautaire.**

Faire de la musique avec les amis et la famille crée un sentiment d'appartenance qui favorise le bien-être mental.