

## QU'EST-CE QUE L'ENGAGEMENT COGNITIF?

- Toute activité qui stimule l'esprit et fait travailler le cerveau
- L'engagement cognitif permet d'avoir un cerveau plus sain et de réduire le risque de démence

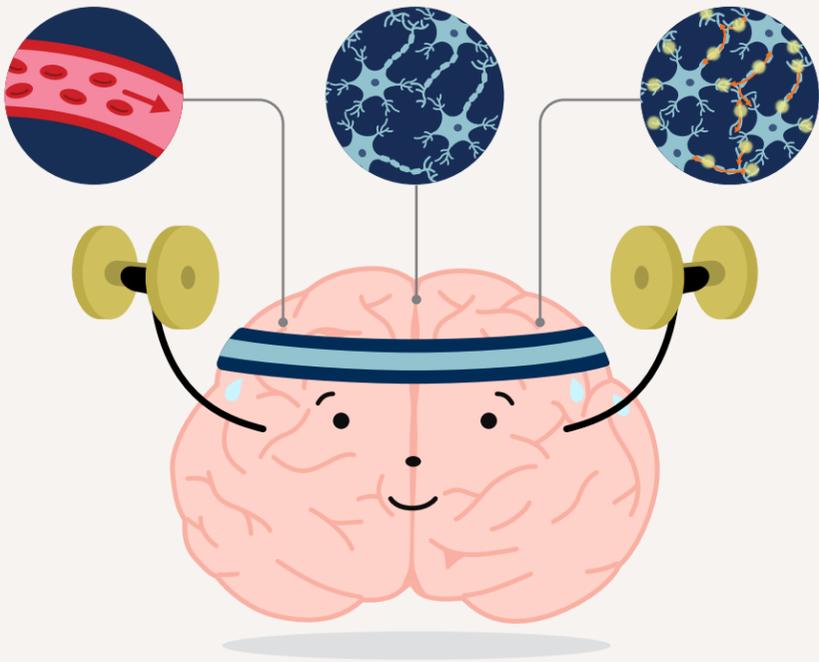
## COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL?

L'engagement cognitif est un exercice pour le cerveau :

Stimule la  
circulation  
sanguine

Crée de nouvelles  
cellules  
cérébrales

Améliore les  
connexions



### Mettez-vous au défi

Remettez-vous continuellement en question, réfléchissez, et apprenez

### Mélangez différents types d'activités!

Les activités de routine n'auront pas les mêmes avantages parce que vous n'êtes plus mis au défi

### L'apprentissage est bon pour tous

C'est vrai, quel que soit votre âge, même si vous avez reçu un diagnostic de démence

## COMMENT AGIR?

Choisissez des activités qui sollicitent votre cerveau et vous apportent de la joie

Choisissez quelque chose qui vous motive

Visez un entraînement cérébral complet

Des activités différentes font travailler des parties différentes de votre cerveau

Participez à des activités avec un ami ou un membre de la communauté

• L'engagement social fait aussi travailler le cerveau



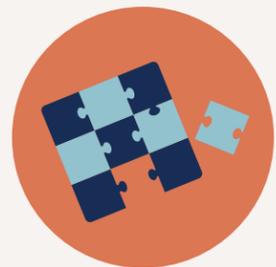
Tricot



Sports



Peinture



Casse-têtes



Club de lecture



Musique



Création littéraire



Photographie