Live. Life. Well.

Lettre d'information mensuelle

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate

# Des activités amusantes en famille

01

## On appelle ça « moment agréable » pour une raison

Le temps passe plus vite que vous ne le pensez, mais cela ne signifie pas qu'il est facile de planifier tout un weekend avec les enfants. Il est aussi plus facile d'organiser des sorties l'après-midi ou le soir lorsque le train-train quotidien commence à vous déprimer. Relaxez-vous et amusez-vous en toute simplicité avec vos enfants (et pourquoi pas les épuiser aussi un peu) grâce aux activités suivantes :

### Lorsque vous sortez

- Jouez à cache-cache
- Allez vous promener au parc
- Faites du vélo, du patin aligné ou une promenade dans le quartier
- Promenez votre animal de compagnie ou celui d'un voisin
- Jouez à des jeux actifs dans le jardin

### Lorsque vous restez à la maison

- Jouez aux cartes ou à un jeu de société
- Créez un parcours d'obstacles chez vous
- Pratiquez une activité artistique et créative à moindre coût
- Organisez une chasse au trésor
- Construisez une forteresse
- Déguisez-vous ou utilisez votre imagination

### La journée

- Jouez au mini-golf
- Faites une randonnée
- Faites du jardinage
- Visitez un musée ou un jardin de sculptures
- Suivez un cours ensemble
- Visitez un marché fermier

### Pour les noctambules

- Observez les étoiles
- Attrapez des lucioles
- Préparez des en-cas sains et organisez une soirée cinéma
- Campez à l'intérieur
- Ou discutez de votre journée

### Activité mensuelle

*Planifiez des activités en famille*

Passez du temps avec vos proches et faites une activité différente chaque semaine.

Lettre d'information mensuelle

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate

# Santé des enfants

02

## Santé des enfants : Meilleures pratiques pour gérer le chaos

Élever des enfants veut aussi souvent dire dépendre de façon malsaine de Google. Doivent-ils aller voir un médecin? À quel âge commencent-ils à manger ou à perdre leurs dents de lait? Peuvent-ils manger des frites d'un jour coincées sous le canapé? Et s'ils l'ont déjà fait?

Étant donné que des imprévus surviendront toujours, ce qui fait partie du jeu, vous devez garder certaines choses à l'esprit pour réduire vos craintes. Voici des cas où emmener vos enfants chez le médecin sans rendez-vous :

- Une fièvre supérieure à 38 °C (102 °F)
- Une perte de poids inexpliquée
- Des changements inexpliqués d'humeur et de rythmes de sommeil
- Des éruptions cutanées ou une peau très irritée
- Des difficultés à respirer
- Pour des chutes mineures et d'autres petits accidents, faites appel à votre bon jugement

## Vos enfants ont-ils peur de se rendre chez le médecin?

**Aidez-les à dissiper leurs craintes :**

1. Rappelez-leur que vous serez à leurs côtés pendant toute la durée de la visite.
2. S'ils n'ont pas besoin de faire de piqûre, dites-leur qu'ils n'ont aucune raison d'en avoir peur. S'ils doivent en faire une, faites de votre mieux pour les distraire et leur donner du courage afin de minimiser la douleur liée à la piqûre.
3. Rappelez-leur que les examens médicaux ne signifient pas que quelque chose va mal.

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate

# Prise en charge des personnes âgées

03

## Prenez particulièrement soin des personnes âgées

La prise en charge des personnes âgées est une expression générale qui peut vouloir dire plusieurs choses en fonction de l'aîné qui en a besoin. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour fournir un confort durable aux personnes âgées de votre entourage qui sont toujours en mesure de subvenir à leurs besoins, mais qui éprouvent des difficultés pour certaines choses. Pour des consignes plus spécifiques relatives aux problèmes de santé plus graves, consultez un professionnel de la santé.

### 1 Chaises ergonomiques et autres meubles de soutien

Les chaises ergonomiques fournissent un excellent support aux lombaires et les réglages (hauteur, accoudoirs, profondeur du siège) peuvent faire toute la différence en améliorant le confort et la mobilité au quotidien. Si monter et descendre les escaliers est devenu un problème, vous pouvez aussi considérer l'installation d'un monte-escalier.

### 2 Encouragez-les à faire des examens médicaux réguliers et à connaître les principaux chiffres clés.

Connaître ses chiffres clés de base (pression artérielle, poids, cholestérol, niveau de triglycéride, etc.) et les vérifier souvent permettront aux personnes âgées de savoir si elles ont besoin de prendre des mesures immédiates pour protéger leur santé. De plus, un médecin traitant pourra surveiller des signes de déclin cognitif.

### 3 Renforcer la lutte contre les infections.

Gardez des boîtes de lingettes antibactériennes à portée de main dans la maison et utilisez-les souvent. Nous résistons de moins en moins aux infections à mesure que nous vieillissons!

### 4 Soins des pieds et bonne posture.

Prendre soin de vos pieds devient plus difficile en vieillissant et peut provoquer d'autres problèmes de santé. Encouragez une personne âgée de votre entourage à aller voir un médecin en cas d'ampoules, de plaies ou d'infections qui ne guérissent pas, ou si vous pensez que la circulation est un sujet de préoccupation. De même, une mauvaise posture peut être à l'origine de problèmes d'articulation et de hanche si elle n'est pas corrigée à temps.

### 5 Remplir le garde-manger.

Il est difficile pour une personne âgée de votre entourage d'aller au supermarché, aidez-la en remplissant leurs placards et leur congélateur d'aliments sains et non périssables qu'elle apprécie et qui sont faciles à préparer, sans oublier les fruits et les légumes.

# Recette

04

## Glace à l'eau à la vanille et aux bleuets

*Un moyen simple et agréable de se rafraîchir pendant l'été.*

**Durée totale (préparation et cuisson) :** 10 minutes

**Portions :** 10

### INGRÉDIENTS

- 2 tasses de yogourt grec à la vanille
- 2 tasses de bleuets congelés
- 2 cuillères à soupe de miel
- ¼ tasse de lait

Remarque : Il vous faudra des moules pour glace à eau pour faire cette recette.

### INSTRUCTIONS

1. Ajoutez les ingrédients dans un mélangeur et mélangez jusqu'à avoir une consistance homogène.
2. Remplissez chaque moule du mélange et placez dans le congélateur jusqu'à ce qu'il soit bien congelé (environ 3 à 4 heures).

### RENSEIGNEMENTS NUTRITIFS

*(par portion)*

69 calories
1 g de matières grasses
5 mg de cholestérol
16 mg de sel
12 g de glucides
1 g de fibres
4 g de protéines

*Cette lettre d'information/affiche est fournie à titre informatif uniquement et les renseignements qu'elle contient ne doivent en aucun cas être considérés comme des avis médicaux, des diagnostics ou des recommandations de traitement.*