



Programme gériatrique régional
de l'Est de l'Ontario

CONSEILS POUR MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE en période d'isolement

Prenez soin de vous en suivant quelques stratégies simples :

- **Mangez** sainement.
- **Connectez** avec la nature si possible – même si ce n'est que sortir prendre de l'air frais sur le pas de votre porte ou dans votre cour.
- **Maintenez** une certaine routine.
- **Bougez** dans la mesure de vos capacités.
- **Restez** en contact avec vos amis et votre famille par téléphone, courrier, courriel et vidéoconférence (p. ex. Skype, FaceTime, Zoom).
- **Essayez** de suivre les nouvelles une seule fois par jour.
- **Concentrez-vous** sur ce que vous POUVEZ faire. Cette situation est temporaire!

Des ressources communautaires sont disponibles.

- Pour parler à quelqu'un afin de briser la solitude, communiquez avec les bénévoles du programme **Une voix amicale** au **613-692-9992**.
- Si vous cherchez des activités sociales par téléphone, **Seniors Centre without Walls** offre un programme et des numéros à appeler chaque jour. Aucune inscription n'est requise. <https://thegoodcompanions.ca/programs-services/expanded-scww-program>
- C'est correct, de ne pas se sentir bien! Si vous avez besoin d'aide, communiquez en tout temps avec le **Centre de détresse d'Ottawa** au 613-238-3311.