



Programme gériatrique régional
de l'Est de l'Ontario



MAINTIEN DES LIENS SOCIAUX durant la pandémie de COVID-19

La perte des contacts humains est probablement l'un des aspects les plus difficiles de la pandémie de COVID-19.

La socialisation est importante pour notre bien-être; elle améliore notre humeur et notre perspective.

Voici quelques conseils qui vous aideront à demeurer en contact avec vos amis et votre famille :

- **Planifiez** des appels téléphoniques avec la famille et les amis.
- **Participez** à des événements religieux télévisés pour la prière ou une connexion spirituelle.
- **Cherchez** des groupes communautaires ou confessionnels qui offrent des lignes d'assistance tenues par des bénévoles.
- **Rédigez** des lettres ou envoyez des cartes à vos proches.
- Si vous n'êtes pas malade, **demandez** à un proche de venir à votre fenêtre (à au moins 2 mètres de distance si la fenêtre est ouverte) et de vous appeler sur son cellulaire pour pouvoir vous parler en vous voyant.

Si vous y avez accès, profitez des outils informatiques pour communiquer :

- **Utilisez** un outil de vidéoconférence (p. ex. FaceTime, Skype, Zoom).
- **Envoyez** des textos et des courriels pour prendre des nouvelles.
- **Utilisez** les médias sociaux pour demeurer en contact avec vos proches.
- **Participez** à des activités religieuses virtuelles pour la prière et une connexion spirituelle.
- **Apprendre** une nouvelle langue ou un nouveau loisir grâce à des cours en ligne
- **Jouez** à des jeux de société en ligne (p. ex. scrabble, échecs, mots croisés).
- **Participez** à des séances de conditionnement physique ou à des clubs de lecture en ligne.