

Transitions liées à la vieillesse, bien-être mental et l'importance de maintenir des liens sociaux



MAINTENEZ DES LIENS SOCIAUX

- + Restez en contact avec la famille et les amis. Utilisez le téléphone, les réseaux sociaux ou rendez-leur visite.
- + Faites du bénévolat dans votre collectivité.
- + Offrez de l'aide à vos voisins – allez chercher leur courrier ou accompagnez quelqu'un à un rendez-vous ou à une activité sociale.



PLANIFIEZ LES CHANGEMENTS

- + Pensez à l'avenir et à ce qui pourrait faciliter les transitions.
- + Faites part de vos idées et de votre planification des changements à votre famille et à vos amis.
- + Trouvez des renseignements qui peuvent vous aider à planifier les changements.



DEMEUREZ ACTIF, DE CORPS ET D'ESPRIT

- + Demeurez actif physiquement – faites des promenades ou joignez-vous à des séances d'exercice.
- + Prenez le temps de vous adonner à un passe-temps ou essayez quelque chose de nouveau.
- + Explorez de nouvelles façons de vous déplacer, comme prendre l'autobus ou faire du covoiturage.



TROUVEZ DU SUPPORT AFFECTIF

- + Sachez quels changements vous pouvez contrôler.
- + Parlez à un membre de la famille, à un ami ou à un professionnel de la santé si vous vous sentez triste ou seul.
- + Trouvez des renseignements utiles dans un centre communautaire, de santé ou pour aînés de votre localité.