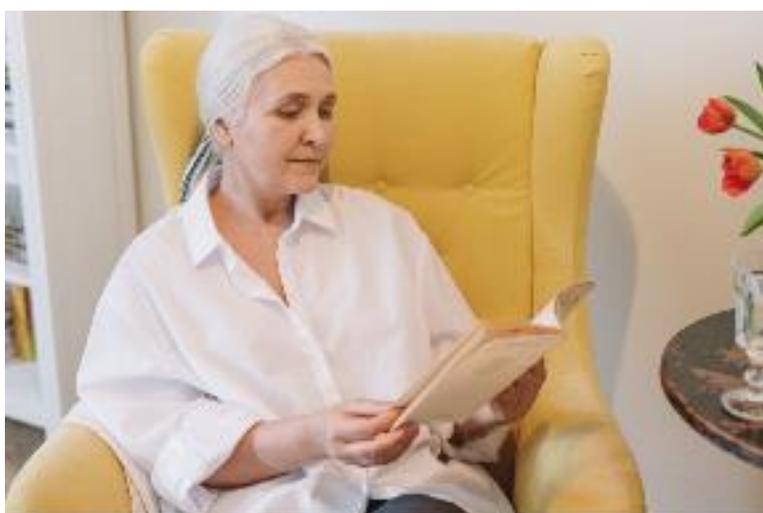




5 trucs à l'intention des aînés pour traverser l'hiver dans un esprit de bien-être



Vous sentez-vous dépassés par la pandémie, l'hiver et d'autres défis à affronter? Vous n'êtes pas seuls. De nombreuses personnes âgées ont vécu des moments difficiles; pourtant, elles ont fait preuve d'une résilience remarquable en se concentrant sur ce qu'elles pouvaient contrôler. Voici cinq trucs qui vous aideront à retrouver votre résilience et à stimuler votre bonne humeur cet hiver.



Pour certains, la période des fêtes est symbole de solitude et de moment difficiles. Si votre santé mentale vous préoccupe, n'hésitez pas à aborder le sujet avec votre médecin de famille.

Si vous avez besoin d'aide immédiatement, composez le 911 ou appelez les lignes de crise locales :

Centre de détresse

613-238-3311

dcottawa.on.ca

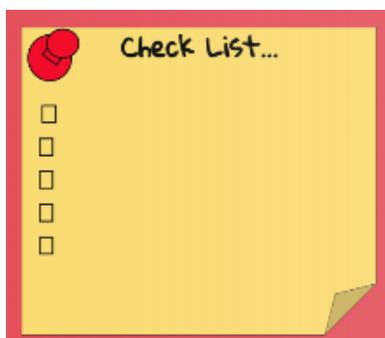
Ligne de crise en santé mentale 613-722-6914 ou 1-866-996-0991

crisisline.ca

Pour un complément d'informations, visitez le site Web des Services communautaires en géronto-psychiatrie d'Ottawa : www.gpcso.org

1er truc : Établissez une routine et poursuivez-la

Une routine bien installée procure de grands avantages tant pour votre santé physique que mentale. Essayez de vous réveiller, de manger vos repas, de prendre vos médicaments et de vous coucher vers la même heure tous les jours. À votre réveil, commencez par vous laver le visage, vous raser, vous brosser les dents et vous vêtir des vêtements pour la journée. Prévoyez du temps pour des activités d'apprentissage et de créativité : lecture, casse-tête et artisanat, cuisine et nouvelles recettes. Affichez votre horaire et configurez des sonneries de rappel; ils vous seront utiles lors des journées plus difficiles!



Astuce pour briser l'isolement : Demandez à un ami ou à un membre de la famille de vous appeler à la même heure chaque jour ou chaque semaine. Vous serez heureux de recevoir son appel.

Mon Plan:



2e truc : Demeurez actifs pour stimuler votre bonne humeur

Il peut s'avérer très ardu pour les aînés de demeurer actifs en raison de la saison froide, de la peur de tomber, des pertes d'équilibre, du manque d'énergie et de la douleur. Cependant, la circulation sanguine, surtout en période hivernale ou en situation d'isolement, réduit l'anxiété tout en améliorant l'humeur, la mémoire et l'apprentissage. Faites en sorte d'ajouter l'activité physique à votre routine quotidienne. Pourquoi ne pas commencer par des promenades de 5 minutes par jour pendant une semaine pour ensuite passer à des promenades de 10 minutes par jour la semaine suivante?



Astuce pour briser l'isolement : Engagez-vous, un ami et vous, à demeurer actifs. Appelez-vous tous les jours et faites des levées de jambes et d'autres exercices en même temps tout en discutant au téléphone.

Mon Plan:



3e truc : Soyez conscients de votre stress et de vos préoccupations

C'est une période difficile pour bien des gens. Il peut être désagréable de vous sentir seuls ou anxieux, mais c'est tout à fait normal. Prenez de profondes respirations et reconnaissez les sentiments qui vous habitent. Des mantras tels « Je suis une personne résiliente », « Je ne suis pas seul » ou « J'aide la collectivité » peuvent vous reconforter les journées qui s'avèrent plus difficiles. Servez-vous de votre horaire pour limiter votre exposition aux nouvelles pour ne pas vous sentir dépassés par les événements.

IL Y AURA DES JOURS MEILLEURS **IL Y AURA DES JOURS MEILLEURS**
IL Y AURA DES JOURS MEILLEURS **IL Y AURA DES JOURS MEILLEURS**
IL Y AURA DES JOURS MEILLEURS **IL Y AURA DES JOURS MEILLEURS**
IL Y AURA DES JOURS MEILLEURS **BON COURAGE!**
IL Y AURA DES JOURS MEILLEURS **IL Y AURA DES JOURS MEILLEURS**
IL Y AURA DES JOURS MEILLEURS **IL Y AURA DES JOURS MEILLEURS**

Astuce pour briser l'isolement : Discutez avec vos êtres chers de la façon dont vous comptez passer du bon temps ensemble au cours de la prochaine année. Acceptez vos sentiments et soyez indulgents envers vous-mêmes.

Mon Plan:



4e truc : Répandez de la lumière dans votre vie!

La vitamine D nous protège de la dépression saisonnière. Or, les aînés produisent moins de vitamine D à partir des aliments qu'ils consomment et du soleil auquel ils s'exposent. Essayez de sortir tous les jours, même les jours nuageux, ou d'ouvrir vos rideaux et de vous asseoir près d'une fenêtre. Consommez des aliments riches en vitamine D comme du foie de bœuf, des blancs d'œuf, du fromage, des poissons gras comme du saumon et certains yogourts, certains jus et certaines céréales. Parlez à votre médecin si vous avez des questions au sujet de votre régime alimentaire ou des suppléments.



Astuce pour briser l'isolement : Une maison bien éclairée rehausse le moral et le niveau d'énergie. Nettoyez vos fenêtres, déplacez vos meubles ou ébranchez vos arbustes afin de laisser la lumière pénétrer dans votre demeure. Rapprochez-vous de la nature et des autres qui observent le soleil en même temps que vous.

Mon Plan:



5e truc : Ne sous-estimez pas les petits changements

Les gens aiment les solutions rapides qui produisent de grands résultats. Toutefois, les petits changements réalistes et durables effectués au quotidien peuvent s'accumuler tout comme des sous dans un bocal. Que diriez-vous de pratiquer davantage les activités qui vous plaisent comme la cuisine, la sculpture ou la promenade ? Il vous suffit de les intégrer à votre routine et de partager ce nouvel horaire avec un être cher. Au lieu de vous fixer des objectifs vagues comme « faire plus de sport », optez pour des objectifs précis tels que sortir vous promener 10 minutes trois fois par jour ou faire le tour de la maison toutes les heures.



Astuce pour briser l'isolement : Consignez par écrit les petits changements que vous souhaitez apporter dans votre quotidien. Parlez à un ami des éventuels obstacles et de la manière dont vous allez les contourner.

Mon Plan:

