



Protéger votre santé mentale : ce que vous pouvez faire comme personne âgée

La situation de la COVID-19 peut être stressante pour beaucoup d'entre nous, et encore plus pour les personnes âgées ayant des problèmes de mobilité, et celles âgées de plus de 70 ans à qui l'on demande de s'auto-isoler. Voici des mesures que nous pouvons tous prendre pour garder l'esprit sain en ces temps difficiles.

1. Utilisez la [technologie](#) pour communiquer. Entretenez vos liens familiaux et vos amitiés au moyen du téléphone, par texto, vidéoconférence, sans oublier les médias sociaux. Consultez [www.ConnectedCanadians.ca/fFR](#) pour vous renseigner au sujet de leur technologie et de leurs programmes de formation.
2. Utilisez la technologie pour vous lier au monde extérieur. Visitez un [musée](#) ([www.Nature.ca/fFR](#)) ou une [galerie d'art](#) ([www.Beaux-Arts.ca](#)) en ligne. Découvrez un nouveau passe-temps ou une nouvelle activité en ligne. Essayez une séance d'exercices ou développez de nouvelles compétences.
3. Envoyez des cartes ou des lettres pour faire savoir à vos proches que vous pensez à eux.

Rappelez-vous qu'autour de vous il y a des gens qui peuvent vous aider à traverser tout ça.

Liens communautaires offrant du soutien par téléphone

- Le centre pour personnes âgées Les bons compagnons offre des programmes aux personnes âgées et aux adultes ayant une incapacité physique, notamment [Seniors' Centre Without Walls](#) (613-236-0428, poste 2323) et [Telephone Assurance Program \(TAP\)](#) 613-236-0428, poste 2235.
- [Rural Ottawa Support Services](#) (ROSS) (613-692-4697) offre des services aux personnes âgées dans le secteur rural d'Ottawa-Sud, notamment des popotes roulantes, la livraison gratuite de produits d'épicerie et [Une voix amicale](#) (613-692-9992)
- Le [Site d'intervention COVID-19](#) est un site Web qui offre des services communautaires de soutien pour aider les aînés et les adultes ayant une incapacité physique.

Services de soutien communautaires offrant du soutien émotionnel

- [La ligne de crise d'Ottawa](#) : composez le 613-722-6914 en anglais ou <http://telaideoutaouais.ca/> – 613-741-6433 en français.
- La [Clinique de counselling sans rendez-vous](#) (613-725-3601) offre des conseils pour aider les gens à surmonter leurs difficultés. Les entretiens se déroulent par téléphone ou vidéoconférence.

Services de soutien clinique

- La Clinique [C-PROMPT](#) donne un accès rapide à des services de santé mentale durant la période de la COVID-19 afin d'empêcher des besoins urgents de santé mentale d'empirer. Demandez une recommandation à votre fournisseur de soins de santé.
- Les [Services communautaires de gérontopsychiatrie d'Ottawa](#) (613-562-9777, poste 0) offrent du soutien aux personnes de 65 ans et plus ne résidant pas dans un foyer de soins de longue durée, ainsi qu'à celles âgées de moins de 65 ans présentant des symptômes psychiatriques et des comportements difficiles reliés à une démence.

*Vous n'êtes pas seul.
Nous sommes tous dans le même bateau!*