



Vous sentez-vous seul?

La solitude a un impact sur la santé. Pour la traiter, il n'y a pas de solution unique. Votre équipe soignante travaillera avec vous pour en évaluer les causes et élaborer votre plan de soins.

Votre plan peut comprendre :

- de l'aide psychosociale
- des groupes de soutien
- l'orientation vers des services ou des programmes spécialisés

Les activités sociales peuvent atténuer la solitude.

Votre plan peut aussi comprendre une « prescription sociale » adaptée à vos préférences en matière d'activités sociales.

Prescription d'activités à l'extérieur

Parmi les activités suivantes, y en a-t-il qui vous plaisent?

Adopter des habitudes sociales hebdomadaires avec d'autres personnes, dont :

- aller à l'épicerie
- prendre un repas ou un thé
- regarder un film
- tenir une soirée de jeux

Adhérer à un groupe de personnes ayant un intérêt commun, dont :

- l'observation des oiseaux
- la lecture
- les excursions d'une journée vers des sites d'intérêt
- le chant

Suivre un cours pour acquérir de nouvelles compétences, dont :

- la cuisine
- le dessin ou la peinture
- l'informatique
- la danse
- une deuxième ou troisième langue
- Participer à des événements pour une culture ou une communauté à laquelle vous vous identifiez
- Visiter un centre de vie active pour personnes âgées, pour diverses activités

Se porter volontaire pour aider d'autres personnes ou leur enseigner :

- à des événements publics
- à des écoles (p. ex. comme conteur)
- à des hôpitaux
- à des académies de tutorat

Nous sommes là pour vous soigner!



suite du recto

Vous sentez-vous **seul**?

Prescription d'activités à l'intérieur

Si vous ne pouvez pas sortir de chez vous ou que l'idée d'avoir des activités sociales intenses avec d'autres personnes vous déplaît, envisagez les activités suivantes :

Pratiquer des passe-temps qui vous plaisent, dont :

- la lecture
- le jardinage
- l'artisanat
- la cuisine
- le chant
- le jeu d'un instrument

- Regarder des émissions de télé ou des films qui vous font rire ou qui ont des personnages ou des histoires auxquels vous vous identifiez de manière positive

- Danser (debout, assis ou couché)

- Apprendre une nouvelle technique, un nouveau passe-temps ou une nouvelle langue

- Passer du temps à l'extérieur (si le temps le permet) en explorant votre cour ou votre quartier

- Communiquer par téléphone avec un membre de la famille, un ami ou un bénévole social au moins une fois par semaine

Autres idées :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Nous sommes là pour vous soigner!

sfCareTM
Senior Friendly Care
Soins adaptés aux aînés



rgptoronto.ca