



Pour être bien dans ma tête : Après 65 ans, quelques conseils...

Le coronavirus a changé la vie quotidienne de tout le monde.
Voilà quelques conseils pour mieux vivre avec.

Prendre soin de soi

- Bien suivre les **mesures de prévention** et les gestes barrières.
 - Garder les **contacts** avec vos proches.
 - Utiliser les nombreuses **aides**. Elles sont là pour vous **soulager**.
- Je prends soin de moi et j'utilise des aides s'il le faut.



Bien vivre votre journée

- Respecter un horaire : faire les mêmes choses à la même heure. Par exemple pour se lever, préparer un repas, sortir.
 - Faire **enfin** ce que vous avez **toujours voulu faire**. Par exemple apprendre un instrument de musique.
 - Avoir des **loisirs**. Faire des mouvements, des activités manuelles.
- Je fais et j'apprends des choses qui me font **plaisir** !



Demander de l'aide

- Demander de l'aide à **vos proches** et à **vos voisins**. Par exemple pour faire les courses ou les paiements.
 - Si vous êtes seul, demandez de l'aide aux **services** qui existent. Par ex. à Pro Senectute.
- Ces aides sont là pour **moi** !



Utiliser vos propres forces



- Vous avez **déjà** vécu des situations difficiles ?
Regardez ce qui vous a aidé.
 - Regardez les **forces que vous avez.**
En vous et autour de vous.
- **Je reste confiant.** Je sais que cette situation va passer.

Parler à quelqu'un



- Donner et prendre des nouvelles.
 - Garder le contact avec **vos proches et vos voisins.**
Dire vos envies et vos besoins.
Par exemple : recevoir un message ou un téléphone.
 - Apprendre à utiliser des applications comme Whatsapp, Skype ou un autre outil internet.
- Je contacte **chaque jour** une personne.

Accueillir vos émotions



- **Accepter** vos émotions. Elles sont normales.
 - **Exprimer** vos émotions par la parole, l'écriture, la peinture ou autre.
 - Téléphoner aux **numéros d'aide gratuits.** Par ex : au **143.**
- **J'ose dire** ce que je ressens.

Prendre soin de son corps



- Se nourrir de manière variée et saine.
 - Dormir à heures régulières.
 - Faire si possible des promenades régulières ou prendre l'air à la fenêtre, par tous les temps.
- Je prends **soin de moi.**