



## 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.
- **Faire attention** et sortir **seulement** s'il le faut.  
Par exemple pour aller chez le médecin.
- 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.**