



Bulletin d'Information

Fredericton - UNE COMMUNAUTÉ POUR LES GENS DE TOUT ÂGE

Bulletin spécial à diffuser autant que possible

BRAVO AUX AÎNÉS! Vous méritez des félicitations pour respecter les restrictions et les directives pendant la crise de la COVID-19. Comme toute la population du Nouveau-Brunswick, vous pouvez être fiers.

La période actuelle n'est pas facile et chaque aîné la vit différemment. C'est normal de demander de l'aide si vous vous sentez seul, dépassé ou effrayé. La ligne CHIMO est un exemple de service que vous pouvez utiliser si vous avez besoin de parler à quelqu'un : 1-800-667-5005.

Vous pouvez tendre la main à ceux et celles qui éprouvent peut-être plus de difficulté. Un appel ou un simple geste de gentillesse peut illuminer la vie de quelqu'un.

- Le gouvernement provincial est la principale source d'information sur la COVID-19. Vous pouvez la consulter au www.gnb.ca/coronavirus.
- Le GNB a aussi mis en place une ligne d'information sans frais (1-844-462-8387) et une adresse courriel (helpaide@gnb.ca) pour répondre à des questions sur le coronavirus qui ne sont pas liées à la santé.

- Pour tout savoir sur l'annulation des programmes et la fermeture des installations de la Ville, consultez le www.fredericton.ca/coronavirus.
- De nombreuses entreprises locales sont ouvertes, offrant leurs produits et services d'une autre façon : commandes en ligne ou par téléphone, ramassage à l'auto ou livraison. Consultez le site suivant : www.Fredericton.ca/SoutenirFredLocalement

IMPORTANT : Innovation sociale de la région de Fredericton, en collaboration avec le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa, souhaite savoir comment vous vivez les premières phases de la pandémie de COVID-19. Des questions sur la façon dont vous vous adaptez, gérez l'anxiété et gardez le contact avec votre entourage permettront de rassembler de l'information qui pourra être utilisée pour aider les aînés de la région de Fredericton pendant cette crise et d'autres crises de santé publique.

- **Pour répondre au questionnaire en ligne :** https://www.surveymonkey.com/r/Fredericton_French Il ne vous faudra qu'une quinzaine de minutes.
- Si vous voulez y répondre en anglais : https://www.surveymonkey.com/r/Fredericton_English

Faites entendre votre voix et PARLEZ DE CE SONDAGE aux gens de 65 ans ou plus.

Il est important pendant cette période de garder le corps et l'esprit actifs si vous le pouvez. Voici dix suggestions qui pourraient vous intéresser.

- Établissez une routine quotidienne pour structurer votre journée.
- Adonnez-vous à une forme quelconque d'exercice pour rester actif. Des choses simples comme des mouvements des bras en étant assis, marcher dans le couloir ou s'étirer peuvent vous faire du bien. Mais n'oubliez pas d'écouter votre corps.
- Allez prendre l'air autant que possible et inspirez profondément. C'est apaisant pour le corps et l'esprit.
- Les jeux de mots et les mots croisés sont bons pour l'esprit. Il y en a beaucoup en ligne, mais le journal local propose des mots croisés et un sudoku chaque jour. Certains magasins vendent aussi des livres.
- Vous pouvez également faire des visites virtuelles de musées, de galeries et de parcs en ligne.
- Concerts en ligne : de nombreux artistes présentent des concerts gratuits en ligne, un merveilleux divertissement.
- Communiquez avec un ami! C'est le moment idéal pour reprendre contact avec des amis et les membres de la famille ou resserrer les liens.
- Réalisez un petit projet à la maison chaque jour. Vous vous sentirez mieux et éprouverez un sentiment de satisfaction.
- Lire, faire de l'art ou de l'artisanat, du pain ou un gâteau ou encore un casse-tête, voilà autant de façons agréables de passer le temps. Certains magasins acceptent les commandes et offrent le ramassage à l'auto de livres, de fournitures et d'épicerie.
- Faites quelque chose de gentil pour quelqu'un : c'est toujours un bon moyen pour se sentir mieux.

**CONTINUEZ COMME ÇA POUR RESTER
EN SANTÉ ET EN SÉCURITÉ**