



L'Assemblée générale virtuelle de la conseillère Dudas

Santé publique Ottawa
le 2 décembre, 2020

Soyez social avisé pendant le temps des Fêtes

- ❖ Surprenez vos proches en envoyant un cadeau comme de délicieux biscuits faits maison, une douillette écharpe tricotée, un bel article d'artisanat ou des masques sur le thème des Fêtes.
- ❖ Rédigez quelques mots qui viennent du cœur dans une carte et postez-la à vos proches et vos amis. Recevoir une carte écrite à la main en notre époque technologique pourrait constituer une merveilleuse surprise.
- ❖ Réalisez une vidéo avec vous et/ou un membre de la famille jouant de la guitare, du piano, de la batterie, etc. et/ou chantant. Si vous ne jouez pas d'un instrument, réalisez une vidéo des Fêtes chaleureuse et amusante que vous pouvez partager. Si vous avez des enfants, faites-les participer au plaisir en les faisant chanter, danser, rapper, etc.



Soyez social avisé pendant le temps des Fêtes

- ❖ Fixez une heure pour partager un repas virtuellement et montrez votre superbe tenue des Fêtes, vos créations culinaires, partagez des blagues et des anecdotes et partagez la bonne humeur.
- ❖ Si chanter des chansons ou jouer à des jeux avec vos proches fait partie de vos traditions, chantez et jouez ensemble virtuellement.
- ❖ Organisez une soirée karaoké ou une fête dansante virtuelle par Zoom avec vos amis et chantez et dansez « ensemble » pour accueillir la nouvelle année.



Soyez social avisé pendant le temps des Fêtes

- ❖ Connectez-vous à un groupe virtuel de marche après le souper ou le brunch et partagez de superbes lumières de Noël et autres images lumineuses et amusantes dans votre quartier.
- ❖ Organisez une parade de voitures (chacun dans son propre véhicule) pour aller admirer les lumières de Noël.
- ❖ Créez de nouvelles traditions pour des célébrations en toute sécurité.
- ❖ Comment vous y prendrez-vous pour souligner ces journées autrement et de façon plus sécuritaire? Nous vous invitons à nous le dire sur notre site [Participons Ottawa!](https://www.participonsottawa.ca)

[SantePubliqueOttawa.ca/SocialAvisé](https://www.santepubliqueottawa.ca/SocialAvisé)

[OttawaPublicHealth.ca/SocialWise](https://www.ottawapublichealth.ca/SocialWise)



Maintenir une bonne santé mentale pendant l'hiver

- ❖ Redécouvrez un vieux passe-temps que vous avez oublié ou essayez-en un nouveau comme la lecture, le dessin, la peinture, la couture, etc.
- ❖ Planifiez une activité à laquelle vous aurez hâte, comme : un appel familial hebdomadaire, un rendez-vous pour prendre un café virtuel avec un ami, faire de la raquette, du ski, ou une promenade avec un voisin en respectant la distance physique, ou faire une soirée de jeu virtuelle avec des amis.
- ❖ Faites régulièrement de l'exercice. Demandez à un ami d'être votre partenaire d'exercice si vous avez du mal à rester motivé.
- ❖ Sortez à l'extérieur et prenez autant de lumière naturelle que possible.



Maintenir une bonne santé mentale pendant l'hiver

- ❖ Parlez à votre médecin pour voir quelles stratégies d'adaptation sont les meilleures pour vous (p. ex., médicaments, vitamines, luminothérapie).
- ❖ Consultez le programme d'aide aux employés de votre milieu de travail pour voir si des soutiens sont offerts par l'entremise de votre milieu de travail.
- ❖ Si vous n'avez pas accès à un programme d'aide aux employés, sachez que beaucoup d'autres [ressources](#) vous sont offertes.
- ❖ Essayez de vous coucher et de vous lever chaque jour à la même heure. Dormir assez nous aide à nous sentir mieux.
- ❖ Si vous consommez de l'alcool, suivez les [Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#).



Maintenir une bonne santé mentale pendant l'hiver

- ❖ Écoutez votre musique préférée ou créez une sélection avec vos chansons préférées.
- ❖ Sortez autant que possible et laissez entrer la lumière naturelle.
- ❖ Soupez à la chandelle.
- ❖ Plongez dans un bain avec des parfums ou des bulles.
- ❖ Dégustez des soupes chaudes ou des boissons chaudes ou préparez votre repas d'hiver préféré.
- ❖ Parlez à quelqu'un quand vous n'êtes pas en mesure de composer avec la situation de manière saine par vous-même.
- ❖ Prenez des nouvelles des autres – ce n'est peut-être pas évident lorsqu'ils ont des difficultés.



Maintenir une bonne santé mentale pendant l'hiver

- ❖ Prenez soin de votre santé mentale aussi!
- ❖ Le service counselingonconnecte.org à Ottawa offre du soutien et du counseling
- ❖ Si vous avez besoin d'une aide immédiate, vous pouvez appeler le Centre de détresse d'Ottawa au 613-238-331



La COVID-19 vous déprime?



Vous n'êtes pas seul.
N'hésitez pas à demander de l'aide.

Plus d'informations :

[SantePubliqueOttawa.ca/
COVIDSanteMentale](https://SantePubliqueOttawa.ca/COVIDSanteMentale)



En cas de CRISE?

Appelez la Ligne de crise
(24 heures par jour, 7 jours
par semaine – français et
anglais) 613-722-6914.

Il ne faut pas lâcher Ottawa!

- ❖ Trouvez des façons créatives et amusantes de garder contact avec les personnes qui vous sont chères.
- ❖ Partagez des conseils avec vos amis et votre famille sur la façon de garder une bonne santé mentale pendant cette période difficile.
- ❖ Pensez aux raisons que vous avez pour vous aider à continuer d'être Social avisé pendant la période des Fêtes et dans la nouvelle année.
- ❖ Vidéo: [MilleEtUneRaisons](#)



Suivez-nous sur nos réseaux sociaux

FRANÇAIS

SPO sur Twitter : [@OttawaSante](https://twitter.com/OttawaSante)

SPO sur Facebook : [Facebook@ottawasante](https://www.facebook.com/Facebook@ottawasante)

SPO sur Instagram:

<https://instagram.com/ottawahealthsante>

SPO sur Tik Tok : <https://vm.tiktok.com/ZSpMMEjA/>

Entre parent à Ottawa :

www.etreparentaottawa.ca

www.facebook.com/etreparentaottawa

Bien vieillir à Ottawa :

<https://www.facebook.com/BienVieilliraOttawa/>

ANGLAIS

OPH Twitter: [@OttawaHealth](https://twitter.com/OttawaHealth)

OPH Facebook: [Facebook@ottawahealth](https://www.facebook.com/Facebook@ottawahealth)

OPH Instagram:

<https://instagram.com/ottawahealthsante>

OPH Tik Tok: <https://vm.tiktok.com/ZSpMMDe4/>

Parenting in Ottawa:

www.parentinginottawa.ca

www.facebook.com/parentinginottawa

Aging Well in Ottawa:

<https://www.facebook.com/AgingWellInOttawa/>