

DESEAL

Deaf Senior Education For Active Living



2020-1-IT02-KA204-079227

1

TEXTES EN LANGUE SIMPLE



« Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui ne reflète que les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient ».

Table des matières

Accessibilité	3
Leadership	7
Entraînement cerebral	10
Réseaux internationaux.....	13
Culture	17
Services en ligne	19
Banque en ligne.....	24
Réseaux sociaux.....	28
Tourisme.....	30
Bien-être.....	33



Accessibilité

Accessibilité :

Définition :

Qui peut être utilisé sans problème par des personnes en situation de handicap.

Peter est souvent frustré.

En tant que personne âgée sourde, il est parfois exclu de la société.

Il demande :

Qu'est-ce que l'accessibilité ?

Quelles sont les conventions internationales en matière d'accessibilité ?

Ne t'inquiète pas, Peter !

Nous allons l'examiner ensemble !

Il existe la Convention relative aux droits des personnes handicapées.

Une convention est un accord entre plusieurs pays.

Les pays signent la convention.

Ensuite, ils ont des devoirs.

Un devoir est de créer l'accessibilité pour les personnes handicapées.

Pour l'accessibilité, vous avez besoin de différentes choses.

Cela dépend du handicap.

Par exemple :

Les personnes en fauteuil roulant ont besoin d'une rampe.

Les personnes sourdes ont besoin d'interprètes en langue des signes.

Les aveugles ont besoin du braille.

Le braille est une police de caractères.

Les aveugles lisent le braille avec leurs doigts.

Il existe également la Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne.

Une charte est un contrat entre plusieurs pays.

Les droits fondamentaux sont par exemple : le droit à la vie, le droit à la liberté.

Une charte comporte de nombreux articles.

L'article 25 dit :

Les personnes âgées ont ces droits :

A une vie vécue dans la dignité et l'indépendance.

De participer à la vie sociale et culturelle

Cela signifie par exemple : pouvoir visiter des musées ou des théâtres.

Les seniors sourds peuvent participer à la société,

s'il existe des offres et des informations en langue des signes.

Certaines personnes âgées sourdes vivent dans des maisons de retraite.

Pour eux, c'est important :

Ils peuvent signer dans la maison de retraite.

Ils peuvent alors se faire des amis dans la maison de retraite.

Ils obtiennent des informations en langue des signes.

Ils peuvent alors prendre de bonnes décisions.

Ils peuvent ensuite participer à des événements dans la maison de retraite.

La langue des signes renforce l'identité des personnes âgées sourdes.

La langue des signes favorise la santé des personnes âgées sourdes.

Quand les seniors sourds peuvent signer,

ils se sentent mieux.



La langue des signes est importante.

Les personnes âgées sourdes ont besoin d'informations en langue des signes.

Il est important de pouvoir communiquer sur un pied d'égalité.

L'utilisation de la langue des signes est un droit de l'homme.

C'est écrit dans la Convention sur le droit des personnes handicapées et dans la Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne.

C'est pourquoi nous avons besoin de plus d'interprètes en langue des signes.

Les interprètes en langue des signes permettent aux seniors sourds de participer à la société et à la vie publique.

Peter pense :

C'est génial.

Il existe des conventions internationales pour l'accessibilité des personnes âgées sourdes.

Peter sait :

De nombreuses conventions ne sont pas mises en pratique.

Peter veut :

Que les conventions soient mises en pratique.





<https://tools.equalizent.eu/files/play/9/-1/218b51d0-bea6-4bdc-abec-b05504bf1fbf>



Leadership

Anna a pris sa retraite récemment.

Elle voudrait en faire plus dans son association de sourds.

L'association cherche un responsable pour le groupe des seniors.

Anna hésite :

Un rôle de leader est-il fait pour moi ?

Ne t'inquiète pas, Anna !

Jetons ensemble un coup d'oeil à ce que signifie le leadership ?

Comment les seniors sourds peuvent-ils assumer un rôle de leader ?

Le leadership est important.

Une personne peut influencer un groupe de manière positive.

Par exemple, un groupe de personnes âgées sourdes.

S'il y a un bon leader :

Alors une organisation fonctionne plus rapidement.

Les objectifs sont alors atteints avec succès.

Faites attention :

Un rôle de leader ne signifie pas

être le patron.

Un rôle de leader signifie :

Diriger d'autres personnes.

Être un bon exemple.

Comment pouvez-vous faire cela ?

Par exemple :

Vous donnez des informations sur les besoins des seniors sourds aux politiciens.

Vous êtes un orateur pour les seniors sourds dans toute l'Europe.

Cela signifie :

Vous représentez les seniors sourds dans votre ville, dans votre pays, dans toute l'Europe.

Voici un exemple concret :

L'assemblée générale de l'EUD a lieu.

Assemblée générale signifie :

Tous les membres d'une association se réunissent.

Ils prennent des décisions importantes.

EUD est l'abréviation du nom anglais European Union of the Deaf.

L'EUD représente les associations de sourds en Europe.

Lors de l'assemblée générale de l'EUD, une association de sourds propose une motion.

Les autres associations de sourds sont d'accord.

Les représentants de l'EUD participent donc à des événements sur les besoins des personnes âgées sourdes.

Ils travaillent sur des projets concernant les besoins des seniors sourds.

Par exemple : le projet DESEAL.

Vous voyez :

Au début, il y a une petite action.

Cela donne des résultats concrets.

Vous aussi, vous pouvez avoir une influence comme celle-là !

Ce que vous n'avez pas à faire dans un rôle de leader :

Vous n'avez pas toujours besoin d'avoir des idées.

Vous ne devez pas toujours faire des choses épuisantes et difficiles.

Il suffit de montrer :

Quels sont les besoins ?

Quelles sont les possibilités d'action ?

Rendez votre groupe et vous-même visibles !

Anna est motivée !

Elle veut postuler pour devenir responsable du groupe des seniors sourds dans son association de sourds.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/9/-1/267a98e8-1180-47da-a83b-30e7de8652be>



Entraînement cérébral

Leopold a remarqué :

Sa mémoire n'est plus aussi bonne qu'avant.

Léopold fait régulièrement des promenades.

C'est pourquoi son corps reste en forme.

Léopold veut que son cerveau reste en forme, lui aussi.

Que peut faire Léopold ?

Grâce à l'entraînement cérébral, les seniors peuvent améliorer les performances de leur cerveau.

Vous faites un entraînement cérébral :

Alors votre cerveau fonctionne bien et rapidement pendant plus longtemps.

Que pouvez-vous améliorer avec l'entraînement cérébral ?

- la capacité de planifier et d'agir
- la créativité
- la mémoire
- la concentration
- la pensée logique
- compréhension du langage et des chiffres
- sens de l'orientation

Voici quelques exemples d'exercices amusants d'entraînement cérébral :

- Le Sudoku.
- Jeu de mémoire comme le jeu de cartes Memory
- Jeux qui vous font calculer
- Jeux qui vous font vous souvenir de quelque chose

Sur internet, il existe de nombreux sites et applications proposant des exercices gratuits d'entraînement cérébral.

Comment pouvez-vous les utiliser ?

Vous avez besoin d'un ordinateur, d'un smartphone ou d'une tablette avec un accès à internet.

Saisissez "entraînement cérébral" dans un moteur de recherche ou une boutique d'applications.

Qu'est-ce qu'une application ?

App est l'abréviation de "application" (pour le mot anglais "application").

Une app est un programme informatique.

Il existe de nombreuses apps différentes.

Par exemple, des apps pour l'entraînement cérébral.

Dans une boutique d'applications, vous pouvez acheter et télécharger des applications.

Essayez les applications proposées !

Fais attention :

L'application est-elle gratuite ou doit-elle être payante ?

Nous vous conseillons de :

Faire des exercices différents.

Pourquoi ?

Avec de nouveaux exercices, vous pouvez mieux entraîner votre cerveau.

Si vous entraînez votre cerveau avec des exercices,

Vous avez des avantages dans ta vie quotidienne :

Vous pouvez mieux vous concentrer.

Vous pouvez réagir plus vite.

Quand cela est-il important ?

Par exemple, lorsque vous conduisez une voiture ou que vous faites du vélo.

Le mouvement est également important pour votre cerveau.

Quel type de mouvement ?

Par exemple :

Faire une promenade

Faire du sport

Regarder une vidéo d'entraînement en ligne

Utiliser une application sportive

Leopold est soulagé.

Il sait maintenant :

Comment il peut entraîner son cerveau.

Leopold veut essayer des applications d'entraînement cérébral.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/9/-1/be89a6f7-2ba6-4791-9796-671b66fa290b>



Réseaux internationaux

Réseaux internationaux

Elisabeth sait :

La communauté autrichienne des sourds est petite.

Il y a peu de personnes âgées sourdes.

Elisabeth le veut :

Faire connaissance avec des seniors sourds d'autres pays

Mais Elisabeth ne le sait pas :

Comment elle peut faire connaissance avec des seniors sourds d'autres pays.

Voici une explication :

Quels sont les réseaux internationaux de sourds ?

Les réseaux internationaux ont toujours été importants pour les personnes sourdes.

En 1985, des personnes sourdes de différents pays ont fondé l'EUD.

EUD est l'abréviation du nom de l'Union européenne des sourds.

L'EUD représente les associations de sourds en Europe.

Parce que les associations de sourds en Europe travaillent ensemble,

Ils ont fait beaucoup de progrès en matière de droits de l'homme.

L'EUD collabore avec d'autres réseaux internationaux :

-Forum européen des personnes handicapées.

Un forum est une plate-forme ou un réseau.

-EUDY .

C'est une abréviation du nom de l'Union européenne des jeunes sourds.

- efsil

C'est une abréviation du nom Forum européen des interprètes en langue des signes.

-EDBU

C'est une abréviation du nom de l'Union européenne des sourds-aveugles.

Grâce à cette coopération, des projets sont créés.

Par exemple : le projet DESEAL.

Peut-être qu'à l'avenir, il y aura un réseau pour les seniors sourds ?

La mise en réseau internationale est également possible :

Un échange entre des personnes de différents pays.

- expériences
- information
- culture
- différents langages des signes

14

Par exemple, 2 associations de sourds de différents pays ont un échange.

C'est intéressant.

L'échange peut se faire dans un pays.

L'échange peut se faire en ligne.

Grâce à cet échange, les associations peuvent apprendre les unes des autres.

Ils partagent de bonnes expériences.

De nouvelles idées se développent.

Par exemple :

Une association a un problème.

L'autre association propose une solution.

Le problème est résolu de cette façon.

Dans un réseau, des amitiés peuvent également se développer.

Cela relie les gens.



Elisabeth est heureuse.

Il existe des réseaux internationaux pour les personnes sourdes.

Elle demandera à son association locale de sourds :

Peut-on organiser un échange avec une association d'un autre pays ?



<https://tools.equalizent.eu/files/play/9/-1/9b7228db-cc90-434e-84d5-914f14d41621>



Culture

Anna s'ennuie souvent.

Elle fait la même chose tous les jours.

Elle ne fait rien de nouveau ou d'intéressant.

Nous avons une suggestion pour Anna :

Elle pourrait participer à des événements culturels.

Elle ferait de nouvelles expériences.

Et sa vie deviendrait plus intéressante.

La culture représente des valeurs positives.

La culture aide les personnes âgées à mieux vieillir.

La culture est liée à : la curiosité, le divertissement intellectuel et une expérience partagée.

69 % des personnes âgées disent :

La culture est importante dans ma vie quotidienne.

Sur l'internet, on trouve des informations sur les événements culturels.

Chaque musée et chaque théâtre a un site web.

Sur ce site, on trouve des informations sur :

les spectacles, les expositions et les concerts qui ont lieu.

Comment Anna peut-elle acheter un billet ?

Quelles sont les offres pour les visiteurs sourds et malentendants ?

Par exemple :

- Visites guidées en langue des signes
- Guides vidéo en langue des signes
- Boucles à induction

Sur internet, on trouve des vidéos de performances artistiques.

Par exemple sur YouTube.

Il y a des vidéos de performances d'artistes sourds.

Par exemple : Visual Vernacular, la poésie en langue des signes et la musique des signes.

Parfois, les personnes âgées se sentent seules.

C'est dommage.

C'est pourquoi les associations organisent des voyages de groupe pour les seniors.

Les seniors peuvent visiter ensemble une ville ou un musée.

Les voyages sont souvent organisés près du lieu de résidence des seniors.

Demandez à votre club de sourds :

Organisez-vous des événements culturels ?

Organisez-vous des événements pour les seniors ?

Qu'est-ce qui est important pour la culture ?

D'être curieux.

Savoir quelles offres il y a à proximité.

Nous souhaitons à Anna beaucoup de plaisir lors des manifestations culturelles.





<https://tools.equalizent.eu/files/play/9/-1/9456d199-9751-421f-96e0-3f13b1d80a71>

Services en ligne

Pierre veut acheter un cadeau à son petit-fils.

Pour ce faire, Peter veut se rendre en voiture au centre commercial.

La voiture de Peter est en panne.

Il n'y a pas de bus.

C'est pourquoi Peter ne peut pas aller au centre commercial.

Peter ne sait pas :

Comment puis-je acheter un cadeau pour mon petit-fils ?

Ne t'inquiète pas, Peter !

Connaissez-vous les achats en ligne ?

Nous allons l'expliquer pour vous :

Qu'est-ce que l'achat en ligne ?

Aujourd'hui, vous pouvez faire beaucoup de choses en ligne.

Cela vous permet d'économiser du temps et des efforts :

Par exemple :

- Vous pouvez payer votre ticket de parking en ligne.
- Vous pouvez consulter votre facture de téléphone en ligne.
- Vous pouvez signer des documents en ligne.
- Vous pouvez faire votre déclaration d'impôts en ligne.
- Vous pouvez acheter des billets d'avion, de train ou de bus.
- Vous pouvez trouver un itinéraire de randonnée.
- Vous pouvez consulter les prévisions météorologiques.

Aujourd'hui, vous pouvez acheter de nombreuses choses en ligne.

Par exemple :

- des produits d'épicerie
- vêtements
- matériel technique
- meubles
- plantes

20

Il existe de nombreuses possibilités :

L'achat est livré à votre domicile.

Vous commandez à nouveau l'achat.

Vous pouvez retirer l'achat au magasin.

C'est ce qu'on appelle : click and collect.

Vous devez faire attention :

- La boutique en ligne est-elle sécurisée ?
- Le mode de paiement est-il sécurisé ?
- La connexion Internet est-elle sécurisée ?

Qu'est-ce qu'une connexion internet sécurisée ?

Votre internet doit toujours être protégé par un mot de passe.

Cela signifie : Vous voulez utiliser l'internet.

Vous devez entrer un mot de passe.

Votre connexion internet n'est pas sécurisée.

Alors n'achetez rien en ligne.

Vous utilisez un réseau WIFI public ?

Alors n'achetez rien en ligne.

Comment assurer une meilleure sécurité de l'internet ?

Utilisez un VPN.

Il s'agit d'une connexion Internet sécurisée.

Elle cache votre identité en ligne.

Comment pouvez-vous payer dans une boutique en ligne ?

Par un virement bancaire, par exemple via la banque en ligne.

Vous recevez le colis.

Il contient une facture.

Vous payez la facture.

Le plus simple est de payer en ligne avec votre carte de crédit.

Vous n'avez pas de carte de crédit ?

Vous ne voulez pas utiliser votre carte de crédit en ligne ?

Que pouvez-vous faire ?

Il existe des prestataires pour les transferts d'argent en ligne.

Par exemple : PayPal.

Vous pouvez transférer de l'argent en ligne en toute sécurité.

Vous avez un problème :

Par exemple :

- Votre commande n'arrive pas.

- Votre commande est cassée.

Il existe des programmes de protection pour les acheteurs.

Vous pouvez vous faire rembourser.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Vous devez ouvrir un compte.

Vous connectez le compte à votre carte de crédit ou à votre compte bancaire.

Vous pouvez également télécharger une application pour cela.

Qu'est-ce qu'une application ?

App est l'abréviation de "application" (pour le mot anglais "application").

Une app est un programme informatique.

Il existe de nombreuses applications différentes.

Par exemple, les applications pour les services de paiement en ligne.

Vous pouvez maintenant faire vos achats en ligne.

Peter est fasciné par les achats en ligne.

Il visite le site Web d'un magasin de jouets.

Il choisit un cadeau pour son petit-fils.

Le cadeau est livré à son domicile.





<https://tools.equalizent.eu/files/play/9/-1/1503638c-683e-45a0-a6ca-3322aca25aaa>



Banque en ligne

Elisabeth n'aime pas aller à la banque.

Pourquoi ?

Le chemin est long entre sa maison et la banque.

Elisabeth a du mal à marcher.

Elisabeth s'inquiète :

Si je ne vais pas à la banque,

je vais payer mes factures trop tard.

Elisabeth demande :

Que dois-je faire ?

Ne vous inquiétez pas, Elisabeth !

Avez-vous essayé la banque en ligne ?

Nous allons y jeter un coup d'œil ensemble.

Qu'est-ce qu'une banque en ligne ?

Quels sont les avantages de la banque en ligne ?

La banque en ligne signifie :

Vous pouvez utiliser votre compte bancaire sur internet.

Vous pouvez effectuer des virements avec un ordinateur, un smartphone ou une tablette.

Vous pouvez utiliser votre compte bancaire confortablement depuis chez vous.

La banque en ligne vous permet d'effectuer vos opérations bancaires depuis chez vous.

Vous avez toujours une vue d'ensemble de vos finances.

Vous avez toujours accès à votre compte bancaire.

Peu importe que la banque soit ouverte ou fermée.

Vous n'avez pas besoin de vous rendre dans une agence bancaire.

Vous ne devez pas attendre votre tour.

Vous avez des questions sur votre compte bancaire ?

Vous pouvez les poser dans votre agence.

Comment s'inscrire à un compte en ligne ?

Dans un premier temps, vous indiquez à votre banque :

Je veux ouvrir un compte en ligne.

Vous pouvez le faire dans votre agence ou sur le site web de votre banque.

Vous recevez vos données d'accès de la banque ou par courrier.

Avec vos données d'accès, vous pouvez vous connecter à votre compte en ligne.

Les données d'accès comprennent :

Votre nom d'utilisateur et un code.

Avec le nom d'utilisateur et le code, vous pouvez vous connecter pour la première fois.

Dans les paramètres du compte, vous pouvez modifier le code.

Choisissez un nouveau code sécurisé.

Après l'enregistrement, vous pouvez vous connecter à votre compte.

Il existe également des applications bancaires pour smartphone et tablettes.

Vous pouvez télécharger l'appli auprès de votre banque.

Qu'est-ce qu'une application ?

App est l'abréviation de "application" (pour le mot anglais "application").

Une app est un programme informatique.

Il existe de nombreuses apps différentes.

Par exemple, les apps pour les services bancaires.

Connectez-vous à votre application.

La banque en ligne vous permet de :

- de consulter le solde de votre compte
- de voir combien d'argent arrive sur votre compte
- voir combien d'argent est retiré de votre compte
- d'effectuer des transactions
- de payer des factures
- créer un ordre permanent
- obtenir votre relevé bancaire

Avec la banque en ligne, vous pouvez effectuer des transactions bancaires rapidement et simplement.

Vous avez toujours une vue d'ensemble de vos revenus et dépenses.

Peu importe l'heure et l'endroit où vous vous trouvez.

Il existe de nombreuses mesures de sécurité pour la banque en ligne.

De nos jours, la banque en ligne est assez sûre.

Vous voulez démarrer une banque en ligne ?

Demandez à votre banque.

Vous avez accès aux données et aux informations.

Elisabeth apprécie les avantages de la banque en ligne.

Elle veut ouvrir un compte en ligne.





<https://tools.equalizent.eu/files/play/9/-1/e7640f3c-e0a3-4b7d-ae58-2960327c53d9>



Réseaux sociaux

Leopold veut contacter un vieil ami.

Léopold ne connaît pas son adresse.

Léopold veut trouver son vieil ami sur les médias sociaux.

Mais Léopold n'a jamais utilisé les médias sociaux auparavant.

Ne vous inquiétez pas, Leopold !

Les personnes âgées peuvent aussi utiliser les médias sociaux !

En Europe, 43 % des personnes de plus de 65 ans sont présentes sur les médias sociaux.

Vous pouvez aller en ligne avec votre smartphone.

35,6 % des seniors le font.

Les réseaux sociaux sont très populaires.

Les personnes restent en contact avec leur famille et leurs amis grâce à eux.

Ils se sentent alors moins seuls.

Quelle est la raison la plus importante pour laquelle les personnes âgées utilisent les réseaux sociaux ?

Pour rester en contact avec leurs petits-enfants.

Trouver des informations sur leurs centres d'intérêt.

Par exemple : voyages, bien-être, finances, bien-être.

Certains médias sociaux sont très populaires auprès des personnes sourdes, parce qu'ils sont très visuels.

Par exemple : Instagram.

Vous pouvez y partager des vidéos et des photos.

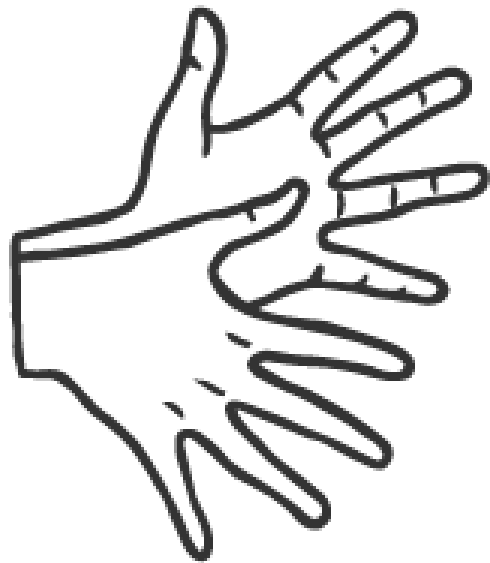
Certains canaux de médias sociaux permettent les appels vidéo.

De cette façon, vous pouvez facilement signer avec d'autres personnes.

Léopold s'est inscrit sur Facebook.

Il a repris contact avec son ancien ami.

Ils sont maintenant en contact régulier sur les médias sociaux.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/9/-1/471564e5-7669-4281-8116-bdccd79eb34b>



Tourisme

Peter a pris sa retraite récemment.

Il a maintenant beaucoup de temps libre.

Il a envie de voyager.

Peter s'inquiète :

Il y a des obstacles à surmonter pour les touristes sourds.

Ne vous inquiétez pas, Peter.

Nous vous expliquons :

Qu'est-ce que le tourisme accessible ?

Accessible signifie :

qui peut être bien utilisé par les personnes en situation de handicap.

Il existe un Code mondial d'éthique du tourisme de l'Agence mondiale du tourisme des Nations unies.

Global signifie : cela existe partout dans le monde.

L'éthique est une science.

L'éthique concerne :

Qu'est-ce qu'un bon comportement ?

Qu'est-ce qu'un mauvais comportement ?

Un codex est un recueil de règles et de lois.

ONU est l'abréviation de Nations Unies.

Les Nations Unies sont une organisation.

De nombreux pays y travaillent ensemble.

Le codex éthique concerne le droit au tourisme pour les personnes handicapées.

Un pays a signé le code éthique.

Le pays doit faire attention :

Les personnes handicapées peuvent profiter des offres touristiques.

Observer la culture et la nature dans le monde entier est un droit pour tous les êtres humains.

Il y a de plus en plus de touristes handicapés.

Cela se voit :

Il existe déjà de nombreuses offres touristiques accessibles.

Il devrait y avoir encore plus d'offres touristiques accessibles.

Aussi pour les personnes âgées sourdes.

Il existe des services pour les touristes sourds :

Par exemple :

- Agences de voyage pour les personnes sourdes
- Guides sourds
- Des circuits avec des interprètes en langue des signes

Les personnes sourdes peuvent ainsi profiter des offres touristiques.

Ce sont des caractéristiques du tourisme accessible :

Les personnes handicapées disposent d'informations relatives à leurs besoins.

Il existe une carte avec les offres de tourisme accessible.

Il existe des informations sur les offres de tourisme accessibles dans la région.

Il existe une coopération avec les organisations représentant les personnes handicapées.

Il existe un événement de promotion pour les touristes handicapés.

Le personnel connaît les besoins des touristes handicapés.

Il existe des consultations sur le thème de l'accessibilité.



Dans de nombreux musées, il existe des visites guidées avec des interprètes en langue des signes.

Dans de nombreux musées, il existe des guides vidéo dans la langue des signes locale.

Ainsi, les personnes sourdes peuvent facilement visiter les musées.

Vous êtes sourd.

Vous voulez un soutien pour la planification de votre voyage.

Contactez une agence de voyage pour les personnes sourdes.

Vous obtiendrez des conseils.

Vous recevez de l'aide pour l'organisation de votre voyage.

Peter est excité.

Il veut commencer son voyage !



<https://tools.equalizent.eu/files/play/9/-1/8859d1d0-dbb8-4b7e-bdae-f90a6bfaf201>



Bien-être

Elisabeth ne se sent pas bien ces derniers temps.

Elle n'a pas envie de se lever le matin.

Elle est souvent fatiguée et démotivée.

Le médecin le dit :

La santé d'Elisabeth est bonne.

Elisabeth veut se sentir mieux.

Que peut faire Elisabeth ?

Ne vous inquiétez pas, Elisabeth !

Nous y jeterons un coup d'œil ensemble :

Comment pouvez-vous améliorer votre bien-être ?

Une personne souffre d'une maladie physique.

Elle va chez le médecin.

Le médecin traite la maladie.

Une personne se sent émotionnellement mal.

La personne l'accepte.

Mais :

Vous pouvez améliorer votre bien-être et votre santé mentale.

C'est ce qu'on appelle : l'auto-soin.

Cela facilite votre vie quotidienne.

L'identité personnelle :

L'identité signifie :

La façon dont vous vous percevez et vous définissez, ainsi que les caractéristiques de votre personnalité.

Les personnes se définissent souvent par le travail.

Vous prenez votre retraite.

Pensez-y :

Qui suis-je sans mon travail ?

Qui est-ce que je veux être à ma retraite ?

Quelles sont mes forces et mes faiblesses ?

Quels sont mes souhaits et mes objectifs pour l'avenir ?

Prenez le temps d'y réfléchir.

Une vie saine :

Grâce au mouvement, votre corps reste en forme.

Grâce au mouvement, vous pouvez mieux penser.

Le mouvement améliore votre humeur.

Le mouvement améliore votre confiance en vous.

Une alimentation saine est également importante.

Un but :

Il est important d'avoir une tâche qui a un but.

Par exemple : aider les autres ou apprendre quelque chose de nouveau.

En apprenant, on améliore sa confiance en soi.

Comment pouvez-vous aider les autres ?

Par exemple : en disant merci ou en soutenant quelqu'un.

Vous pouvez faire du bénévolat.

Par exemple, dans une organisation ou dans votre quartier.

Contacts sociaux :

Prenez soin de vos relations.

Essayez de nouer de nouvelles relations.

Vous aurez alors un sentiment d'appartenance et d'estime de soi.

Les relations sociales fonctionnent dans les deux sens :

1. Les autres vous soutiennent.
2. Vous soutenez les autres.

Dans les deux cas, vous vous sentez mieux.

La pleine conscience :

La pleine conscience signifie : percevoir le moment présent sans jugement.

Vous percevez vos pensées, vos sentiments et vos émotions.

La pleine conscience atténue la peur, le stress et la dépression.

Comment pouvez-vous améliorer votre état de conscience ?

Par exemple, en pratiquant le yoga et la méditation.

Passez du temps dans la nature :

Vous passez du temps dehors au soleil et à l'air frais.

Votre humeur s'améliore alors.

Vous avez moins de peur et de stress.

Vous voyez :

Vous pouvez faire beaucoup pour vous sentir mieux.

Amusez-vous à essayer les suggestions.





<https://tools.equalizent.eu/files/play/9/-1/7974ced1-2cbd-41d3-8a67-61d8519c5288>

