Connection in Action
Social Supports for Older Adults

Isolamento e solitudine:
Sono a rischio?

Invecchiando, i nostri rapporti sociali possono ridursi e, a causa di una serie di fattori di rischio, può aumentare il, senso di isolamento e solitudine. Questo strumento ti aiuta a capire se sei a rischio. Sul retro trovi alcune risorse che potrebbero aiutarti ad aumentare i contatti sociali.

Nella scala qui sotto, fai un cerchio sulla faccina che esprime come ti senti adesso.

1	2	3	4	5
Provo solitudine e isolamento tutto il tempo		Provo solitudine e isolamento a volte		Non provo mai solitudine e isolamento

Qui di seguito ci sono alcuni fattori di rischio che possono influire sul senso di isolamento. Spunta (✓) le situazioni che ti riguardano:

- ☐ È morta una persona cara
- ☐ Gli altri non capiscono la mia cultura / religione
- ☐ Ho problemi di salute e benessere
- ☐ L'inglese non è la mia lingua madre
- ☐ Non uso la tecnologia (ad es. cellulare, tablet, computer)
- ☐ Vivo da solo / a
- ☐ Ho difficoltà di vista o di udito
- ☐ Mi sono trasferito / a in una nuova casa / quartiere
- ☐ Assisto anziani o malati
- ☐ Ho problemi di memoria
- ☐ Non so dove andare per fare attività / ricreazione / volontariato
- ☐ Ho un basso reddito o problemi finanziari
- ☐ Sono un / una First Nations, Métis o Inuit
- ☐ Ho difficoltà a muovermi autonomamente in casa / nel quartiere
- ☐ Non ho accesso a mezzi di trasporto
- ☐ Non ho parenti o amici che vivono vicino a me
- ☐ Faccio parte della comunità 2SLGBTQ+
- ☐ Sono arrivato / a da poco in Canada
- ☐ Altro:

Se vuoi aumentare i tuoi rapporti sociali contatta il nostro Specialista di Connessioni:

Telefono: (905) 844-2244
Email: Hello@ConnectionInAction.ca

Supporto all'igiene mentale e agli anziani abusati

Distress Centre Halton*	
Burlington	(905) 681-1488
Halton Hills / Milton	(905) 877-1211
Oakville	(905) 849-4541
Senior Safety Line (Prevenzione in Ontario per gli abusi sugli anziani)*+	1 (866) 299-1011
COAST (Team di supporto nelle crisi di salute mentale)*	1 (877) 825-9011

Risorse comunitarie

Per trovare altre risorse nella tua comunità, puoi chiamare i numeri:

211, Ontario*+

311, Halton*+

Halton Community Information Database (website): www.hipinfo.ca

* Indica i servizi disponibili a tutte le ore, tutti i giorni
\+ Indica i servizi disponibili in varie lingue

Cos'è Connection in Action

Connection in Action è un'iniziativa di supporto per gli anziani (55+) di Halton per far conoscere le opportunità di rapporti sociali.

I benefici di avere rapporti sociali sono:

- Una migliore salute fisica e mentale
- Aumento del benessere sociale ed emotivo
- Miglioramento della memoria e della concentrazione