



TEST ÉCLAIR MA PARTICIPATION SOCIALE



Parmi les affirmations suivantes, cochez celles qui correspondent à votre situation.

Au moins une fois par semaine, je rends visite aux membres de ma famille ou à mes amis.

Au moins une fois par mois, je pratique un passe-temps à l'extérieur de la maison (**ex.** jouer aux cartes, chanter dans une chorale, participer à un groupe de lecture, etc.).

Au moins une fois par mois, je fréquente un centre communautaire ou de loisirs.

Au moins une fois par mois, je fréquente des commerces (**ex.** centres commerciaux, boutiques, etc.)

Au moins une fois par mois, je vais dans un restaurant (brasserie, bistrot, café, etc.).

Au moins une fois par mois, je participe à un groupe d'échange ou d'entraide,

En cas de déménagement, j'ai peur d'avoir des contraintes à mes habitudes de vie et à mes choix (**ex.** tabac, animaux de compagnie, nourriture, etc.).

Je n'ose pas demander de l'aide à mes proches pour mes activités de la vie domestique (**ex.** ménage, entretien extérieur du domicile, transport, etc.).

BILAN

Vous n'avez rien coché ?

Vous semblez être une personne impliquée dans des activités qui vous procurent des interactions avec les autres dans la communauté.

Vous avez coché un ou plusieurs éléments ?

Saviez-vous que votre participation sociale a des impacts sur votre santé? Des interactions sociales satisfaisantes en termes de quantité et de qualité peuvent augmenter votre qualité de vie et minimiser les conséquences néfastes de l'isolement. Il est possible d'amorcer une réflexion sur les différents moyens pour optimiser votre participation sociale et d'explorer les ressources appropriées.

RESSOURCES

Bottin des organismes de la Ville de Sherbrooke (*communautaires, culturels, évènementiels, sportif et récréatif*)

www.sherbrooke.ca/fr/culture-sports-et-loisirs/bottin-des-organismes

L'accorderie de Sherbrooke

www.accorderie.ca/sherbrooke-a-propos/

819-780-2867

Regroupement des centres d'action bénévole de l'Estrie

www.benevoles-estrie.org

| Sherbrooke 819-823-6598 | Memphrémagog 819-843-8138 | Haut St-François 819-560-8540 | Val St-François 819-826-6166 | Granit 819 583-3482 | Des sources 819-879-6333 | Coaticook 819 849-7011 | Haute-Yamaska 450 372-5033 |

Soutien psychosocial

www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811

Composez le 8-1-1