

Sheridan College

SOURCE: Sheridan Institutional Repository

Tip Sheet


Community Tools

2019

Tip Sheet - Staying Socially Connected (Italian)

Sheridan Centre for Elder Research

Follow this and additional works at: https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_tools_tipsheet

 Part of the [Community-Based Research Commons](#), [Gerontology Commons](#), [Health Services Research Commons](#), and the [Social Work Commons](#)

SOURCE Citation

Sheridan Centre for Elder Research, "Tip Sheet - Staying Socially Connected (Italian)" (2019). *Tip Sheet*. 12.

https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_tools_tipsheet/12



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-No Derivative Works 4.0 License](#). This Report is brought to you for free and open access by the Community Tools at SOURCE: Sheridan Institutional Repository. It has been accepted for inclusion in Tip Sheet by an authorized administrator of SOURCE: Sheridan Institutional Repository. For more information, please contact source@sheridancollege.ca.

Building Connected Communities:

Tip Sheet: Staying Socially Connected (Italian)

Costruire Comunità Connesse:

Foglio Informativo: Rimanere Socialmente Connessi



Per accedere a questa risorsa e al toolkit visita:

https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities/

Foglio Informativo: Rimanere Socialmente Connessi

La solitudine è definita come una mancata corrispondenza tra la quantità o la qualità delle connessioni sociali che una persona ha e ciò che si vorrebbe avere. Di seguito sono riportate alcune idee che hanno aiutato altre persone anziane a rimanere socialmente connesse. Se sei solo o vorresti essere più socialmente connesso forse alcune di queste idee possono funzionare per te.



Quando è bel tempo, fai una passeggiata per **conoscere la tua comunità** e i suoi punti di riferimento (parchi, biblioteche, centri sociali, centri per anziani, centri culturali / religiosi).



Telefona a qualcuno con cui non sei in contatto da un po' di tempo. Potresti spedire una lettera o un'email se telefonare ti innervosisce.



Controlla la lista dei servizi su internet per informazioni sui programmi presenti nella tua comunità:

Halton: www.hipinfo.ca Peel: <https://peel.cioc.ca/>



Controlla i **quotidiani locali** e le **bacheche della tua comunità** per informazioni su eventi e programmi in cui puoi partecipare.



Visita la **biblioteca più vicina o un bar** e leggi un libro o una rivista. Se frequenti spesso questi luoghi noterai che ci sono delle persone con cui relazionarsi o attività e iniziative a cui puoi prendere parte, oppure avere piacere di stare in compagnia con persone nuove.



Familiarizza con il sistema di trasporto pubblico locale e le altre opzioni di trasporto presenti nella tua comunità. Per informazioni **chiama il numero 3-1-1**.



Cerca se ci sono **pranzi e cene nella tua comunità** disponibili al pubblico, sono un modo meraviglioso per incontrare persone. Prendi in considerazione l'idea di entrare in gruppi locali / club navali, luoghi di culto e cooperative.



Fai volontariato con un'organizzazione, gruppo di comunità o beneficenza che più ti interessa, sia che tu sei un appassionato, o sia che tu hai un'abilità unica che puoi offrire.



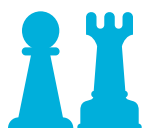
Mettiti in contatto con organizzazioni che hanno **un programma di visite di volontariato** - puoi essere un cliente o un volontario a seconda di come ti senti a tuo agio.



Visita i **luoghi di culto** presenti nella tua comunità, chiedi informazioni sulle opportunità di fare volontariato, partecipare ad un programma oppure partecipare ad un evento speciale.



Gli animali domestici possono farti una buona compagnia. Se sei interessato, puoi adottare un animale domestico o offrire di accudire in casa un animale domestico appartenente ad un familiare o ad un vicino mentre sono in vacanza. Assicurati di considerare bene i costi finanziari e gli impegni di tempo necessari per possedere un animale domestico così da prendere una decisione informata.



Inizia un nuovo passatempo, forse uno che puoi fare con altre persone. Scopri i club o i gruppi locali che condividono i tuoi interessi.



Esplora nuove tecnologie per connettersi con gli altri. Considera l'uso di email, Skype, Facebook, Wechat o Whatsapp. Sei hai bisogno di spiegazioni su come usare le nuove tecnologie, controlla se la biblioteca della tua zona offre classi a riguardo.



Considera le opzioni terapeutiche. Parlare con un professionista della salute mentale (cioè terapeuta, consulente) può aiutare con sentimenti persistenti di solitudine. Parlatene con il tuo medico di famiglia o centro medico locale per una prescrizione per visitare uno specialista.



Se hai già provato molte cose e ti senti ancora solo, prendi in considerazione un esercizio di **auto-riflessione** guidato come ***Le Risorse per Contrastare la Solitudine/ Coping with Loneliness Resource***. Chiedi alla persona che ti ha fornito questo foglio informativo se ne vuoi una copia.

Se qualcuno di questi suggerimenti ha stuzzicato il tuo interesse, cerca pure tra i servizi offerti dalla tua comunità locale. Puoi anche consultare le Mappe di Servizi per la Costruzione di Comunità Connesse per trovare programmi e servizi presenti nelle regioni di Peel e Halton https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_maps/

Nota di chiusura

Questo strumento è stato sviluppato dal Center for Elder Research, Oakville ON, Canada dal 2015 al 2019. Fa parte di un progetto di ricerca di 4 anni chiamato Costruire Comunità Connesse: Migliorare i Servizi di Supporto nella Comunità per Ridurre la Solitudine e l'Isolamento Sociale tra gli Immigrati con più di 65 anni. Questo progetto è stato incentrato in particolare sulle esperienze degli immigrati più anziani nelle regioni di Peel e Halton. Questo strumento non è un trattamento standardizzato o convalidato per la solitudine e non si pone come un sostituto per i consigli di salute mentale. L'inclusione di qualsiasi agenzia o servizio in questo documento non costituisce un'approvazione del servizio stesso.

Questa ricerca è stata sostenuta dal Consiglio di Ricerca sulle Scienze Sociali e Umanistiche del Governo canadese.



Social Sciences and Humanities
Research Council of Canada

Conseil de recherches en
sciences humaines du Canada

