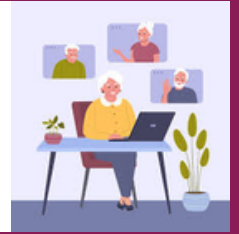


# LES 6 PRINCIPALES RAISONS DE PARTICIPER À ONJASE

1

**Avoir une bonne conversation.** *On jase* vous permet de garder votre esprit actif tout en discutant avec des personnes qui partagent les mêmes intérêts et/ou passe-temps que vous.



2

**Socialiser depuis la maison.** *On jase* est une excellente façon de rester en contact avec les autres lorsque vous ne pouvez pas sortir en raison du mauvais temps, d'une santé chancelante ou des problèmes de mobilité.



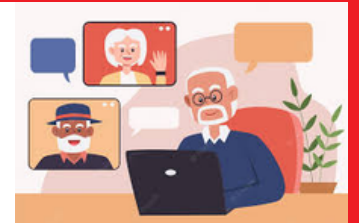
3

**Maintenir une activité régulière.** Le fait d'avoir une activité hebdomadaire prévue au programme favorise la motivation et vous incite à rester en contact et engagé avec les autres.



4

**Essayer quelque chose de nouveau.** *On jase* est une façon nouvelle et originale de rester connecté. Essayez-la et voyez si ça vous convient. Puis, participez aussi souvent que vous le désirez.



5

**Développer vos habiletés techniques.** Apprenez à utiliser Zoom et/ou à être plus à l'aise avec la technologie en ligne. Ces habiletés acquises peuvent aussi s'appliquer à d'autres aspects de votre vie, comme jaser avec vos petits-enfants, regarder des films ou suivre un cours en ligne.



6

**Se faire de nouveaux amis.** Les amitiés peuvent ajouter du plaisir à votre vie, améliorer votre santé mentale en général et vous exposer à des points de vue et à des opinions de nature différente sur le monde qui vous entoure, ce qui enrichit nos vies.

