

## UPDATE FROM THE MINISTER OF SENIORS, DEB SCHULTE

I'm reaching out today to remind everyone about the public health practices we should all be following during the pandemic. I also wanted to let everyone know that the one-time, tax-free payment for seniors is being issued this week.

The weather is warming up, businesses are re-opening and restrictions are being lifted—it might seem like things are getting back to normal—but it's not time to let your guard down! As we move into the next phases of this pandemic, we need to continue to follow public health practices to prevent transmission of COVID-19.

We can all follow some simple measures to help protect ourselves and others, especially seniors and medically vulnerable people who are at greater risk of severe health complications linked to COVID-19.

### Protecting yourself and others from COVID-19

Following these public health measures is our best defence against COVID-19:

- Washing your hands frequently with soap and water
- Practising physical distancing
- If used correctly, a [non-medical mask](#) can play an important role when physical distancing is not possible or is unpredictable
- Cleaning and disinfecting surfaces and objects
- Covering your cough with tissues or your sleeve
- Staying home and away from others if you are sick

### Support for mental health of Canadians and seniors

The Mental Health Commission of Canada has developed a [resource for seniors](#) that offers practical tips and advice on how they can protect their mental wellness during COVID-19.

The Government of Canada recently launched a new portal dedicated to mental wellness: [Wellness Together Canada: Mental Health and Substance Use Support](#). This portal provides free online resources, and connects Canadians to peer support workers, social workers, psychologists and other trained professionals for confidential chat sessions or phone calls, in both official languages. Resources include modules for addressing low mood, worry, substance use, social isolation and relationship issues.

### COVID-19 public health resources

The Public Health Agency of Canada has [resources](#) available to assist seniors and caregivers, including information on how to prevent COVID-19 and tips on taking care of physical and mental health.

### Tax-free payment for seniors issued this week!

To help make ends meet during COVID-19, this week the Government of Canada is providing a **one-time, tax-free payment** of \$300 for seniors eligible for Old Age Security and an additional \$200 for those eligible for the Guaranteed Income Supplement. Allowance recipients will also receive \$500.

Seniors who reside in Canada should expect to receive the payment this week. Those abroad will receive it sometime in July.

### Conclusion:

I look forward to keeping you informed and updated on the Government's COVID-19 response for seniors. Thank you all for the actions you are taking to help keep seniors healthy and supported during this challenging time.  
Together, we can and we will get through this.

Sincerely,

Minister Deb Schulte

**Spread the News:**

I hope you'll take a minute to ensure this message reaches as many seniors and the people who support them as possible. Please share it with your networks in whatever format works for you: such as social media, email or your newsletter.

**For regular updates follow:**

**Twitter:** @ESDC\_GC

**Facebook:** [Seniors in Canada](#)

**MISE À JOUR DE LA MINISTRE DES AÎNÉS, DEB SCHULTE**

Je communique avec vous aujourd'hui pour rappeler les pratiques de santé publique que nous devons tous suivre pendant la pandémie. Je voulais également faire savoir à tout le monde que le paiement unique non imposable pour les aînés est émis cette semaine.

Le temps se réchauffe, les entreprises rouvrent et les restrictions sont progressivement levées; on pourrait croire que les choses reviennent à la normale, mais ce n'est pas le temps de baisser la garde! Alors que nous entrons dans les prochaines phases de la pandémie, nous devons continuer à suivre les pratiques de santé publique pour prévenir la transmission de la COVID-19.

Nous pouvons tous prendre quelques mesures simples pour nous protéger et protéger les autres, plus particulièrement les aînés et les personnes vulnérables sur le plan de la santé, qui risquent le plus de souffrir de complications graves liées à la COVID-19.

**Se protéger et protéger les autres contre la COVID-19**

Suivre ces mesures de santé publique est notre meilleure arme contre la COVID-19 :

- Se laver les mains fréquemment avec de l'eau et du savon.
- Pratiquer la distanciation physique.
- Utiliser correctement un [masque non médical](#) lorsque la distanciation physique n'est pas possible ou est imprévisible.
- Nettoyer et désinfecter les surfaces et les objets.
- Se couvrir la bouche avec un mouchoir ou sa manche lorsqu'on tousse.
- Rester à la maison et se tenir loin des autres lorsqu'on est malade.

**Soutien en matière de santé mentale pour les Canadiens et les aînés**

La Commission de la santé mentale du Canada a élaboré un [document à l'intention des adultes âgés](#) qui fournit des conseils pratiques sur la façon de protéger son bien-être mental pendant la pandémie de COVID-19.

Le gouvernement du Canada a récemment lancé [Espace mieux-être Canada : Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances](#). Ce nouveau portail consacré au bien-être mental offre des ressources en ligne gratuites et met les Canadiens en contact avec des pairs aidants, des travailleurs sociaux, des psychologues et d'autres professionnels qualifiés pour des séances de clavardage ou des appels téléphoniques confidentiels, dans les deux langues officielles. Le portail contient notamment des modules sur les troubles de l'humeur, l'inquiétude, la consommation de substances, l'isolement social et les problèmes relationnels.

### **Ressources en santé publique liées à la COVID-19**

L'Agence de la santé publique du Canada propose des [ressources](#) pour aider les aînés et les aidants naturels, notamment des renseignements sur la prévention de la COVID-19 et des conseils pour prendre soin de la santé physique et mentale.

### **Un paiement unique non imposable pour les aînés émis cette semaine**

Pour aider les Canadiens à joindre les deux bouts pendant la pandémie de COVID-19, le gouvernement du Canada verse cette semaine un **paiement unique non imposable** de 300 \$ aux aînés admissibles à la Sécurité de la vieillesse et 200 \$ de plus à ceux qui sont admissibles au Supplément de revenu garanti. Les bénéficiaires recevront également 500 \$.

Les aînés qui résident au Canada devraient recevoir le paiement cette semaine, alors que ceux qui résident à l'étranger le recevront plus tard en juillet.

### **Conclusion**

Je ne manquerai pas de vous tenir au courant des mesures que prend le gouvernement pour soutenir les aînés pendant la pandémie de COVID-19. Je vous remercie tous et toutes pour ce que vous faites pour aider les aînés à rester en bonne santé et pour le soutien que vous leur apportez en cette période difficile.

Ensemble, nous pouvons et nous allons traverser cette crise.

Recevez mes meilleures salutations.

La ministre Deb Schulte

### **Partagez les nouvelles**

J'espère que vous prendrez le temps de faire parvenir ce message au plus grand nombre possible d'aînés et de personnes qui les soutiennent. Veuillez le transmettre à votre réseau par le moyen de communication qui vous convient le mieux, que ce soit les médias sociaux, le courriel ou un bulletin d'information.

**Pour obtenir des mises à jour régulières, abonnez-vous aux comptes suivants :**

**Twitter :** @EDSC\_GC

**Facebook :** [Aînés au Canada](#)