



VIEILLISSEMENT ACTIF : ÇA COMMENCE BIEN AVANT 65 ANS

On associe souvent le vieillissement actif aux personnes retraitées. Pourtant, il ne débute pas le jour où l'on souffle ses 65 bougies. Il se construit bien avant, à travers les choix que nous faisons, les liens que nous entretenons, notre curiosité, notre engagement et la façon dont nous prenons soin de nous... à chaque étape de la vie.

Par Mélissa Moffette

On réduit parfois le vieillissement actif à l'activité physique. Bien sûr, bouger est essentiel. Mais bien vieillir, c'est aussi continuer à apprendre, à s'impliquer, à créer, à transmettre et à entretenir des relations qui donnent un sens au quotidien. C'est préserver son autonomie, mais aussi sa santé mentale, son sentiment d'utilité et son désir de participer à la vie de sa communauté.

Dans la MRC Les Moulins, comme partout dans la belle province, le vieillissement de la population transforme progressivement notre société. Cette réalité nous invite à poser une question toute simple : comment souhaitons-nous vieillir... et dans quelle société voulons-nous le faire?

Les réponses sont nombreuses. Elles passent par des milieux de vie inclusifs, des communautés accueillantes, des occasions de

socialiser, d'apprendre et de demeurer actif. Elles passent aussi par les liens entre les générations. Car si les grands-parents transmettent leur expérience, les plus jeunes leur offrent aussi une énergie, une spontanéité et une présence qui enrichissent leur quotidien.

Le vieillissement actif ne consiste pas à repousser le temps ni à vouloir rester jeune à tout prix. Il s'agit plutôt de continuer à vivre pleinement, selon ses capacités, ses intérêts et ses aspirations. Il n'existe pas une seule façon de vieillir activement. Il existe autant de parcours que de personnes.

Vieillir activement, c'est aussi pouvoir compter sur un environnement qui nous permet de le faire. L'accès à des activités, à des lieux de rencontre, au transport, au soutien à domicile, à des logements adaptés ou encore à des services de proximité joue un rôle déterminant. Bien vieillir n'est pas uniquement une responsabilité individuelle; c'est aussi le reflet des choix que nous faisons collectivement pour bâtir des communautés inclusives, où chacun peut continuer à participer pleinement à la vie, quel que soit son âge.

À travers ce dossier, nous vous invitons à découvrir des citoyens, des organismes et des initiatives qui contribuent, chaque jour, à faire du vieillissement actif une réalité bien vivante sur notre territoire. Parce qu'au fond, bien vieillir n'est pas seulement un enjeu individuel; c'est un projet de société qui nous concerne tous, peu importe notre âge.



***Bien vieillir n'est pas
uniquement une responsabilité
individuelle.***



LE VIEILLISSEMENT ACTIF : OÙ EN SOMMES-NOUS?

Le vieillissement de la population n'est plus une réalité à venir : il est déjà bien présent. Les données démographiques montrent que notre territoire évolue rapidement et que cette transformation influencera nos milieux de vie, nos services et notre façon de vivre ensemble au cours des prochaines décennies.

Par Mélissa Moffette

Le vieillissement de la population est souvent présenté comme un défi. Pourtant, il constitue avant tout une réalité démographique à laquelle toutes les communautés doivent s'adapter. Derrière les statistiques se trouvent des citoyens qui souhaitent demeurer actifs, autonomes et impliqués le plus longtemps possible.

Dans la MRC Les Moulins, cette évolution est déjà bien amorcée. Comme ailleurs au Québec, le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus augmente plus rapidement que l'ensemble de la population. Cette tendance influence déjà les besoins en matière d'habitation, de transport, de loisirs, de santé, d'accessibilité et de soutien à domicile.

Quelques chiffres pour situer la réalité

- En 2023, les personnes de 65 ans et plus représentaient déjà 16,8 % de la population de la MRC Les Moulins.
- Entre 2016 et 2021, cette tranche de la population a connu une croissance de 39,4 % à Terrebonne et de 33,4 % à Mascouche, soit l'un des groupes d'âge ayant connu la plus forte progression.
- D'ici 2033, la population de 65 ans et plus de la MRC Les Moulins devrait augmenter de 42,7 %. Il s'agit de l'une des plus fortes croissances projetées de toute la région de Lanaudière.

- Au Québec, le nombre de personnes de 65 ans et plus est passé de 900 000 en 1999 à près de 1,9 million en 2024.
- D'ici 2031, environ une personne sur quatre au Québec sera âgée de 65 ans ou plus.

Ce que les données nous disent

- Le vieillissement touche l'ensemble de la société, pas seulement les personnes aînées.
- Les besoins évolueront en matière de logements adaptés, de mobilité, de services de proximité et de participation sociale.
- Les communautés auront un rôle déterminant à jouer pour favoriser l'autonomie, l'inclusion et la qualité de vie.
- Les liens entre les générations deviendront un levier essentiel pour répondre aux besoins.

Lire les chiffres autrement

Les statistiques permettent de mesurer l'évolution d'une population, mais elles ne racontent jamais toute l'histoire. Derrière chaque donnée se trouvent des grands-parents qui gardent leurs petits-enfants, des bénévoles qui enrichissent la vie communautaire, des citoyens qui poursuivent leurs passions ou qui choisissent simplement de demeurer engagés dans leur milieu.

Le vieillissement de la population représente certes un défi collectif, mais il est aussi une formidable occasion de repenser nos communautés afin qu'elles soient inclusives, accessibles et accueillantes pour tous. Car bien vieillir ne dépend pas uniquement de l'âge ou de l'état de santé; cela dépend aussi du milieu dans lequel nous évoluons et de la place que nous choisissons d'accorder à nos aînés.

Sources : Institut de la statistique du Québec (ISQ); Statistique Canada, Recensement de 2021; Portrait sociodémographique de Terrebonne et Mascouche (2021); Table de concertation des groupes de femmes de Lanaudière, Vieillir au féminin et dans sa communauté (2024).

En 2031, près d'un Québécois sur quatre sera âgé de 65 ans ou plus.

REGARDER LE VIEILLISSEMENT AUTREMENT

MYTHES

Vieillir, c'est forcément perdre son autonomie.

Les personnes âgées ne veulent plus apprendre.

Le vieillissement actif, c'est surtout faire du sport.

Les personnes âgées sont davantage un fardeau qu'une ressource.

Le vieillissement concerne uniquement les personnes de 65 ans et plus.

RÉALITÉS

Plusieurs personnes demeurent autonomes, actives et engagées pendant de nombreuses années. Le vieillissement est un parcours unique qui ne se résume pas à une perte d'autonomie.

Elles sont nombreuses à découvrir de nouvelles passions, suivre des formations, apprivoiser les technologies ou entreprendre de nouveaux projets.

L'activité physique est importante, mais le vieillissement actif passe aussi par les relations sociales, le bénévolat, la culture, les loisirs, l'apprentissage et la participation citoyenne.

Elles contribuent chaque jour à la vie de leur famille et de leur communauté en offrant du temps, de l'expérience, du soutien et des milliers d'heures de bénévolat.

En réalité, il nous concerne tous. Les habitudes de vie, les liens sociaux et les milieux que nous bâtissons aujourd'hui influencent notre qualité de vie de demain.



QUAND LE VIEILLISSEMENT ACTIF DEVIENT SOCIÉTAL

Bien vieillir ne dépend pas uniquement des habitudes de vie d'une personne. Cela repose aussi sur la qualité des liens qu'elle entretient, les services qui l'entourent et les communautés qui choisissent de faire une place aux personnes âgées. Le vieillissement actif est, avant tout, une responsabilité partagée.

Par Mélissa Moffette

Dans la MRC Les Moulins, de nombreuses personnes âgées souhaitent demeurer actives, autonomes et impliquées le plus longtemps possible. Pour y parvenir, elles peuvent compter sur une multitude d'acteurs qui contribuent, chacun à leur façon, à créer des milieux de vie accueillants et inclusifs.

À Mascouche comme à Terrebonne, familles, organismes, municipalités, bénévoles et institutions travaillent ensemble pour offrir des occasions de socialiser, d'apprendre, de bouger et de continuer à participer pleinement à la vie collective. C'est dans cette complémentarité que le vieillissement actif prend tout son sens.



Les proches : premiers alliés du vieillissement actif

Le vieillissement actif commence souvent à la maison. Les enfants, les petits-enfants, les amis, les voisins et les proches aidants contribuent à maintenir les personnes âgées dans leur milieu de vie et à préserver leur autonomie. Une visite, un appel, un repas partagé ou un accompagnement à un rendez-vous peuvent sembler anodins, mais ces gestes renforcent les liens sociaux et le sentiment d'appartenance.

Les relations entre les générations profitent à tous. Les plus jeunes héritent d'une expérience précieuse, tandis que les personnes âgées demeurent connectées aux réalités d'aujourd'hui. Ces échanges favorisent la transmission des savoirs, des valeurs et des histoires qui façonnent notre communauté.

Les organismes : des lieux où l'on continue de grandir

Les organismes communautaires, les clubs de loisirs, les associations de personnes âgées et les groupes de bénévoles jouent un rôle essentiel dans le vieillissement actif. Ils offrent bien plus qu'une programmation d'activités : ils créent des occasions de tisser des liens, de découvrir de nouvelles passions, de partager son expérience et de demeurer engagé dans la vie de son milieu.

Les municipalités : créer des milieux où il fait bon vieillir

Le vieillissement actif dépend aussi des choix d'aménagement de nos villes. Des trottoirs sécuritaires, des parcs accessibles, des bâtiments adaptés, des lieux de rencontre, une programmation variée de loisirs et un transport adapté permettent aux personnes âgées de demeurer autonomes et actives plus longtemps.

Créer un territoire inclusif, c'est reconnaître que chaque citoyen, peu importe son âge, a sa place dans l'espace public.

Les services de proximité : un soutien qui fait toute la différence

Le maintien de l'autonomie repose également sur l'accès à des services adaptés aux besoins des personnes. Soutien à domicile, popote roulante, accompagnement-transport, services de santé, aide aux proches aidants et ressources communautaires permettent à plusieurs personnes de continuer à vivre dans leur milieu de vie en toute sécurité.

Ces services constituent souvent un filet essentiel qui prévient l'isolement et favorise une meilleure qualité de vie.

Les gouvernements : créer les conditions pour bien vieillir

Le vieillissement actif ne peut reposer uniquement sur les individus et les organismes. Les gouvernements ont un rôle essentiel à jouer en mettant en place des politiques publiques, des programmes et des investissements qui favorisent l'autonomie, le maintien à domicile, l'accessibilité aux soins, le transport, les loisirs et le soutien aux proches aidants.

Face au vieillissement de la population, ces choix deviennent déterminants pour permettre aux personnes âgées de demeurer actives, en santé et pleinement engagées dans leur communauté.

COMPRENDRE LES ENJEUX

Parler de vieillissement actif, c'est aussi reconnaître que plusieurs défis influencent la qualité de vie des personnes âgées. Ces enjeux dépassent largement la santé : ils touchent le logement, la mobilité, les liens sociaux, les proches aidants et la capacité de demeurer pleinement acteur de sa propre vie.

Par Mélissa Moffette

L'un des principaux défis demeure le **maintien à domicile**. La grande majorité des personnes souhaite vieillir dans leur maison ou leur quartier. Pour que cela soit possible, elles doivent pouvoir compter sur des logements adaptés, des services de proximité et un soutien répondant à l'évolution de leurs besoins.

Un autre enjeu majeur concerne l'**isolement social**. Vivre seul ne signifie pas nécessairement être isolé, mais la perte d'un conjoint, l'éloignement de la famille ou une mobilité réduite peuvent fragiliser les relations sociales. Maintenir des occasions de rencontre et de participation demeure essentiel au bien-être physique et psychologique.

Les **proches aidants** occupent également une place déterminante. Chaque jour, des milliers de personnes accompagnent un parent, un conjoint ou un ami afin qu'il puisse demeurer dans son milieu de vie. Leur engagement est précieux, mais il s'accompagne souvent de défis importants et d'un besoin de soutien.

La **mobilité** représente un autre facteur clé. Pouvoir se déplacer facilement pour faire ses courses, consulter un professionnel de la santé, participer à des activités ou visiter ses proches influencent directement l'autonomie et la qualité de vie.

Les **technologies** représentent aujourd'hui un enjeu incontournable du vieillissement actif. Elles occupent une place grandissante dans le quotidien des personnes âgées. Qu'il s'agisse de communiquer avec la famille, d'accéder à des services en ligne, de participer à une consultation médicale virtuelle ou simplement de découvrir de nouveaux intérêts, le numérique peut favoriser l'autonomie, maintenir les liens sociaux et faciliter la participation à la vie de la communauté.

À l'inverse, un manque d'accès, d'accompagnement ou de compétences numériques peut accentuer l'isolement et créer de nouvelles inégalités. Lorsqu'elles sont accessibles et accompagnées d'un soutien adapté, les technologies deviennent un véritable levier d'inclusion, d'autonomie et de participation sociale plutôt qu'un obstacle.

Enfin, un enjeu souvent moins visible concerne **le regard que nous portons sur le vieillissement**. Les personnes âgées ne forment pas un groupe homogène. Elles ont des parcours, des aspirations, des talents et des réalités très variés. Valoriser leur contribution, reconnaître leur expertise et favoriser leur pleine participation à la société sont des conditions essentielles d'un véritable vieillissement actif.

Ces défis nous rappellent une chose : bien vieillir ne dépend pas uniquement des personnes âgées. C'est le résultat d'une responsabilité collective qui implique les familles, les organismes, les municipalités, les institutions et l'ensemble de la communauté. Plus nous créerons des milieux inclusifs et bienveillants, plus chacun pourra envisager l'avenir avec confiance.

DEUX REGARDS, UNE MÊME CONVICTIION

Chaque semaine, Marie-Josée Couture, directrice générale de la Cité GénérAction 55+, et Isabelle Fournier, présidente du Cercle d'Or de Mascouche de la FADOQ, voient des personnes franchir la porte de leur organisme avec une certaine hésitation. Quelques semaines plus tard, elles les retrouvent entourées de nouveaux amis, impliquées dans des activités, engagées comme bénévoles ou tout simplement heureuses d'avoir retrouvé une vie sociale. Pour elles, le vieillissement actif commence souvent par un premier pas : celui d'oser entrer.

Par Mélissa Moffette

On associe souvent le vieillissement actif à l'activité physique. Pourtant, pour Marie-Josée Couture et Isabelle Fournier, cette vision est beaucoup trop restrictive. Bouger est important, bien sûr, mais ce n'est qu'une partie de l'équation. Vieillir activement, c'est continuer à apprendre, à créer des liens, à s'impliquer, à nourrir ses passions et à conserver un véritable pouvoir d'agir sur sa vie.

« Vieillir activement, c'est continuer à être acteur de sa vie », résume Marie-Josée Couture. Une vision que partage Isabelle Fournier, pour qui le sentiment de contribuer à sa communauté demeure essentiel, peu importe l'âge. Toutes deux constatent qu'une personne qui continue à se sentir utile, entourée et stimulée conserve plus facilement sa confiance, son autonomie et sa qualité de vie.



Isabelle Fournier, présidente de la FADOQ - Cercle d'Or de Mascouche et Marie-Josée Couture, directrice générale de la Cité GénérAction 55+.

(Photos : Georges Perreault et Ville de Terrebonne)

Si leurs organismes proposent des activités différentes, leur objectif est similaire : créer des occasions de rencontre. Derrière une partie de cartes, un atelier, une conférence, une activité physique ou un projet de bénévolat se cache souvent bien plus qu'un simple loisir. Ces moments deviennent des occasions de tisser des amitiés, de reprendre confiance en soi et de retrouver le plaisir d'être avec les autres.



À la Cité GénérAction 55+ de Terrebonne, on retrouve plusieurs activités. Parmi celles-ci, des activités de création. (Photo : Facebook)

Car, pour les deux femmes, le plus grand défi demeure l'isolement. Celui-ci ne s'installe pas toujours brusquement. Il peut suivre une retraite, la perte d'un conjoint, un problème de santé ou simplement l'impression que les occasions de sortir se font plus rares. Peu à peu, les journées deviennent plus longues, les contacts diminuent et la solitude prend davantage de place.

« Les gens pensent parfois qu'ils sont seuls à vivre cette réalité. Pourtant, dès qu'ils franchissent la porte, ils découvrent des personnes qui traversent souvent les mêmes étapes de vie qu'eux », observe Marie-Josée Couture.

Isabelle Fournier constate également que plusieurs hésitent avant de participer à une première activité. Les préjugés liés au vieillissement demeurent bien présents. Certaines personnes craignent de ne pas y trouver leur place ou associent encore les organismes destinés aux aînés à une image qui ne correspond plus à la réalité d'aujourd'hui.

Pourtant, les personnes qu'elles rencontrent leur démontrent chaque jour le contraire.

Marie-Josée Couture se rappelle notamment une participante qui, grâce aux activités offertes, a

retrouvé confiance en elle et développé un nouveau cercle d'amis. Isabelle Fournier évoque pour sa part une dame vivant avec des problèmes de santé qui a pu bénéficier d'activités de zoothérapie. « Voir son sourire revenir nous rappelle pourquoi ces services sont si importants », confie-t-elle.

Au fil des années, les deux femmes ont vu des centaines de personnes reprendre goût à la vie sociale, découvrir de nouvelles passions, s'engager comme bénévoles ou simplement retrouver le plaisir de sortir de chez elles. Pour elles, le vieillissement actif ne consiste pas à remplir un horaire, mais à continuer de donner un sens à ses journées.

Un message revient d'ailleurs avec insistance : il ne faut pas attendre que l'isolement s'installe. Isabelle Fournier invite les proches à demeurer attentifs aux signes. Les enfants sont souvent les premiers à remarquer qu'un parent sort moins, refuse les invitations ou perd peu à peu le goût de participer. Une simple suggestion, un accompagnement lors d'une première visite ou quelques mots d'encouragement peuvent parfois changer une trajectoire.

Si elles pouvaient formuler un souhait, ce serait que chaque personne puisse vieillir en santé, dans la dignité, entourée de gens bienveillants et avec un projet qui lui donne envie de se lever le matin. Parce qu'au fond, le vieillissement actif ne repose pas uniquement sur les personnes aînées. Il prend aussi forme grâce aux familles, aux bénévoles, aux organismes et aux communautés qui choisissent de créer des milieux où chacun peut continuer à apprendre, à contribuer et à s'épanouir.



La danse est l'une des activités populaire offerte par la FADOQ - Cercle d'Or de Mascouche. (Photo : Georges Perreault)



Illustration générée par l'intelligence artificielle

***NOUS remercie celles et ceux qui œuvrent sur le terrain :
des voix engagées au cœur des réalités abordées.***

Catherine Gentilcore Députée Terrebonne




**ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC**

450-964-3553
catherine.gentilcore.terr@assnat.qc.ca
3455 boul. La Pinière, Terrebonne
J6X 0A1

**FIER DE CONTRIBUER
AU MONDE COMMUNAUTAIRE MOULINOIS**




**Groupe
Meunier**
ARPENTEURS-GÉOMÈTRES INC.

1428, Grande-Allée
Terrebonne, QC.
J6W 6B7

450 471-0388
info@groupemeunier.com
www.groupemeunier.com

**45 ANS D'EXPERTISE EN SERVICE D'ARPENTAGE
SUR LA RIVE-NORD DE MONTRÉAL**



DES RESSOURCES CONCRÈTES, QUAND LE BESOIN SE FAIT SENTIR

Parler de vieillissement actif, c'est aussi reconnaître qu'il arrive des moments où un accompagnement devient nécessaire. Qu'il s'agisse de briser l'isolement, de demeurer à domicile, de soutenir un proche ou simplement de trouver des activités pour rester actif, plusieurs ressources sont là pour accompagner les personnes âgées et leur entourage.

Par Mélissa Moffette

Sur le territoire Les Moulins, un vaste réseau d'organismes contribue chaque jour à favoriser le bien-être, l'autonomie et la participation sociale des personnes âgées. Qu'il s'agisse de loisirs, de soutien psychosocial, d'aide à domicile ou d'accompagnement, ces ressources permettent de répondre à des besoins variés et d'améliorer concrètement la qualité de vie.

Pour demeurer actif et briser l'isolement

Cité GénérAction 55+

Centre récréatif offrant une vaste programmation d'activités physiques, culturelles, artistiques et sociales destinées aux citoyens de 55 ans et plus de Terrebonne.

- ☎ 450 824-9111
- 🌐 citegeneraction55.org

FADOQ – Cercle d'Or de Mascouche

Activités sociales, loisirs, sorties, conférences et rencontres permettant aux personnes de 50 ans et plus de demeurer actives tout en développant leur réseau social.

- ☎ 438 406-2379
- 🌐 cercledor.com

Plusieurs autres clubs et associations pour aînés sont également présents dans Lanaudière, particulièrement à Mascouche et Terrebonne, et offrent une programmation diversifiée.

Écoute, intervention et travail de proximité

211 Grand Montréal

Répertoire des ressources communautaires et publiques.

- ☎ 211
- 🌐 211qc.ca

Info-Santé / Info-Social

Orientation vers les ressources de santé et les services appropriés.

- ☎ 811

Centre d'action bénévole des Moulins (CAB)

Le CAB favorise l'engagement bénévole tout en offrant de nombreux services destinés aux personnes âgées, dont le programme ITMAV (Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité).

Les intervenants repèrent les personnes vivant de l'isolement, de la vulnérabilité ou de la maltraitance et les accompagnent vers les ressources appropriées afin de favoriser leur autonomie et leur maintien dans leur communauté.

- ☎ 450 964-9898, poste 231
- ✉ info@cabdesmoulins.org
- 🌐 cabdesmoulins.org

Pour soutenir les proches aidants

Réseau des proches aidants Les Moulins

Accueil, écoute, soutien psychosocial, groupes d'entraide, conférences et ateliers destinés aux personnes qui accompagnent un proche en perte d'autonomie ou vivant avec une maladie.

- ☎ 450 326-7372
- ✉ info@rdpalesmoulins.ca
- 🌐 rdpalesmoulins.ca

Pour favoriser le maintien à domicile

DIMAVIE – Coopérative d'aide à domicile

Services d'entretien ménager, d'aide à la vie quotidienne, de préparation de repas, de répit et d'accompagnement permettant aux personnes âgées de demeurer à domicile le plus longtemps possible.

- ☎ 450 966-4446
- 🌐 dimavie.ca

Popote roulante Les Moulins

Livraison de repas nutritifs aux personnes de 70 ans et plus afin de favoriser leur maintien à domicile tout en offrant un contact humain rassurant.

- ☎ 450 824-1240
- 🌐 popoteroulantelesmoulins.com

Certaines réalités, comme une maladie chronique, un trouble neurodégénératif ou un diagnostic de cancer, peuvent nécessiter un accompagnement spécialisé. Des organismes comme la **Société Alzheimer Lanaudière**, **Parkinson Québec**, la **Société canadienne du cancer**, **Diabète Québec** et plusieurs autres ainsi que des ressources en santé mentale offrent de l'information, du soutien et des services adaptés aux personnes concernées et à leurs proches. N'hésitez pas à faire appel à eux : ils sont là pour vous accompagner tout au long du parcours.

Un message important à retenir

Vieillir ne signifie pas devoir tout affronter seul. Demander de l'information, accepter de l'aide ou utiliser les ressources disponibles ne sont pas un signe de perte d'autonomie; c'est souvent le meilleur moyen de la préserver. Derrière chaque organisme se trouvent des personnes prêtes à écouter, accompagner et soutenir, afin que chacun puisse continuer à vivre pleinement, à son rythme.

TRUCS ET ASTUCES

Par Mélissa Moffette

AU QUOTIDIEN : BOUGER SANS S'ENTRAÎNER

Intégrer le mouvement à sa routine

- Descendez de l'autobus un arrêt plus tôt.
- Marchez pendant vos appels téléphoniques.
- Faites quelques étirements en regardant la télévision.

Transformer les corvées en exercice

- Jardiner, laver les fenêtres ou passer l'aspirateur permettent aussi de rester actif.

Ajouter une raison de sortir

- Aller chercher son journal à pied.
- Faire une promenade avec un voisin.
- Aller prendre un café plutôt que de rester seul à la maison.

Prévoir un rendez-vous actif

- Inscrire une marche au calendrier comme un vrai rendez-vous.

Ne pas attendre d'être motivé

- Les habitudes viennent souvent avant la motivation.



POUR GARDER SON CERVEAU EN ÉVEIL : SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

Essayer quelque chose de nouveau

- Une nouvelle recette.
- Une application sur son téléphone.
- Un cours.
- Une activité artistique.

Faire travailler sa mémoire autrement

- Apprendre les paroles d'une chanson.
- Mémoriser un numéro de téléphone.
- Faire un casse-tête.

Utiliser les technologies

- Apprendre une nouvelle fonction de son téléphone.
- Faire un appel vidéo.
- Commander un livre en ligne.

Lire autrement

- Alternier romans, journaux, biographies ou balados.

Transmettre son savoir

- Expliquer une recette à un petit-enfant stimule autant celui qui apprend que celui qui enseigne.

POUR PRENDRE SOIN DE SES RELATIONS : CULTIVER LES LIENS

Oser faire le premier pas

- Inviter quelqu'un à prendre un café.
- Téléphoner à un ancien collègue.
- Prenez contact avec une association de votre municipalité.

Dire oui plus souvent

- Accepter une invitation.
- Participer à une activité même si on ne connaît personne.

Créer une tradition

- Souper familial.
- Marche du dimanche.
- Soirée de cartes.
- Sortie au restaurant.

Faire du bénévolat

- Donner quelques heures par mois permet de rencontrer des gens tout en ayant un impact positif.

Demander de l'aide au besoin

- Accepter un coup de main est parfois la meilleure façon de préserver son autonomie.



AVANT LA RETRAITE

- Penser à développer un loisir.
- Entretenir ses amitiés.
- Bouger régulièrement.
- Planifier financièrement.

APRÈS LA RETRAITE

- Structurer ses journées.
- Découvrir une nouvelle passion.
- Faire du bénévolat.
- Continuer à apprendre.

À TOUT ÂGE

- Bouger.
- Garder des liens.
- Prendre soin de sa santé mentale.
- Oser demander de l'aide.