

# DEMEURER ACTIF SOCIALEMENT À LA RETRAITE : UNE QUESTION DE SANTÉ !

Conférence virtuelle: Association nationale des retraités fédéraux de l'Outaouais  
11 septembre 2025

**Paule Lebel**, Médecin spécialiste en santé  
publique et médecine préventive

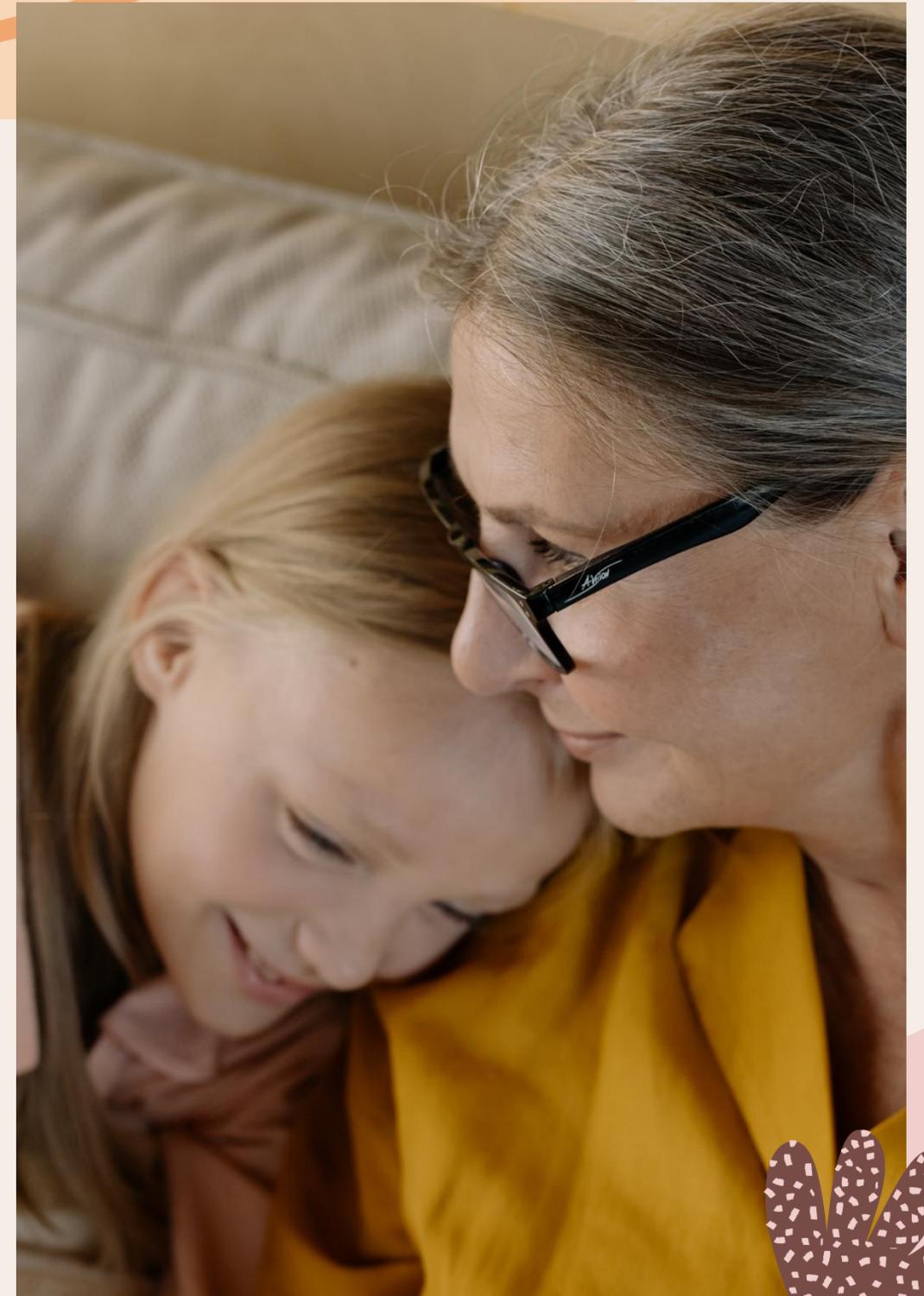
**Barbara Fillion**, Ergothérapeute  
Agente de programmation, planification et  
de recherche

## Équipe Adaptation au vieillissement

Direction régionale de santé publique (DRSP) de Montréal  
CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

# PLAN DE LA PRÉSENTATION

- 1 Participer socialement: un atout pour la santé et la société
- 2 Vivre avec résilience les transitions de vie associées au vieillissement sans s'isoler
- 3 Des messages clés et des ressources à connaître par transition de vie
- 4 Faire des choix qui vous conviennent parmi les activités sociales qui s'offrent à vous
- 5 En conclusion...



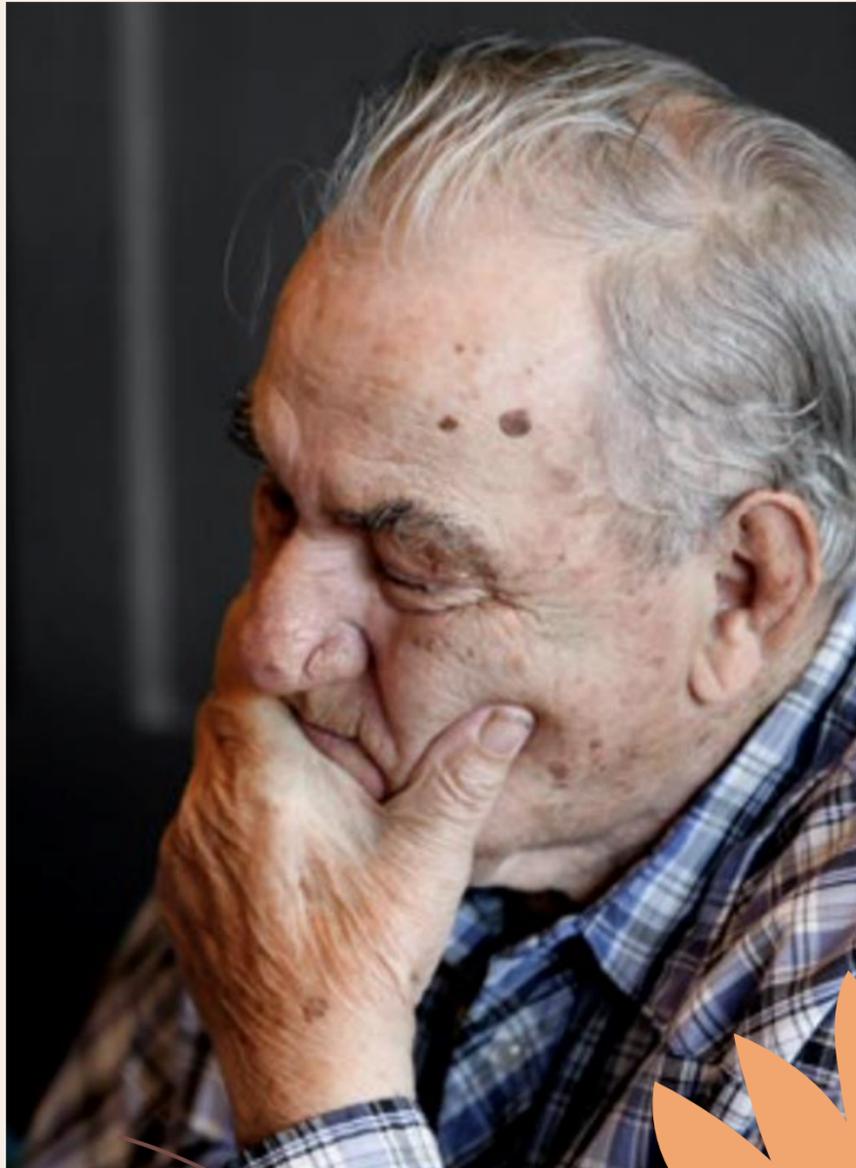
1

# PARTICIPER SOCIALEMENT: UN ATOUT POUR LA SANTÉ ET LA SOCIÉTÉ

Lutter contre la solitude et l'isolement !



# ISOLEMENT SOCIAL ET SOLITUDE



**L'isolement social**: situations où les contacts sont rares (nombre, durée, fréquence) et de faible qualité (en termes d'exercice de rôles sociaux ou d'échanges mutuels)

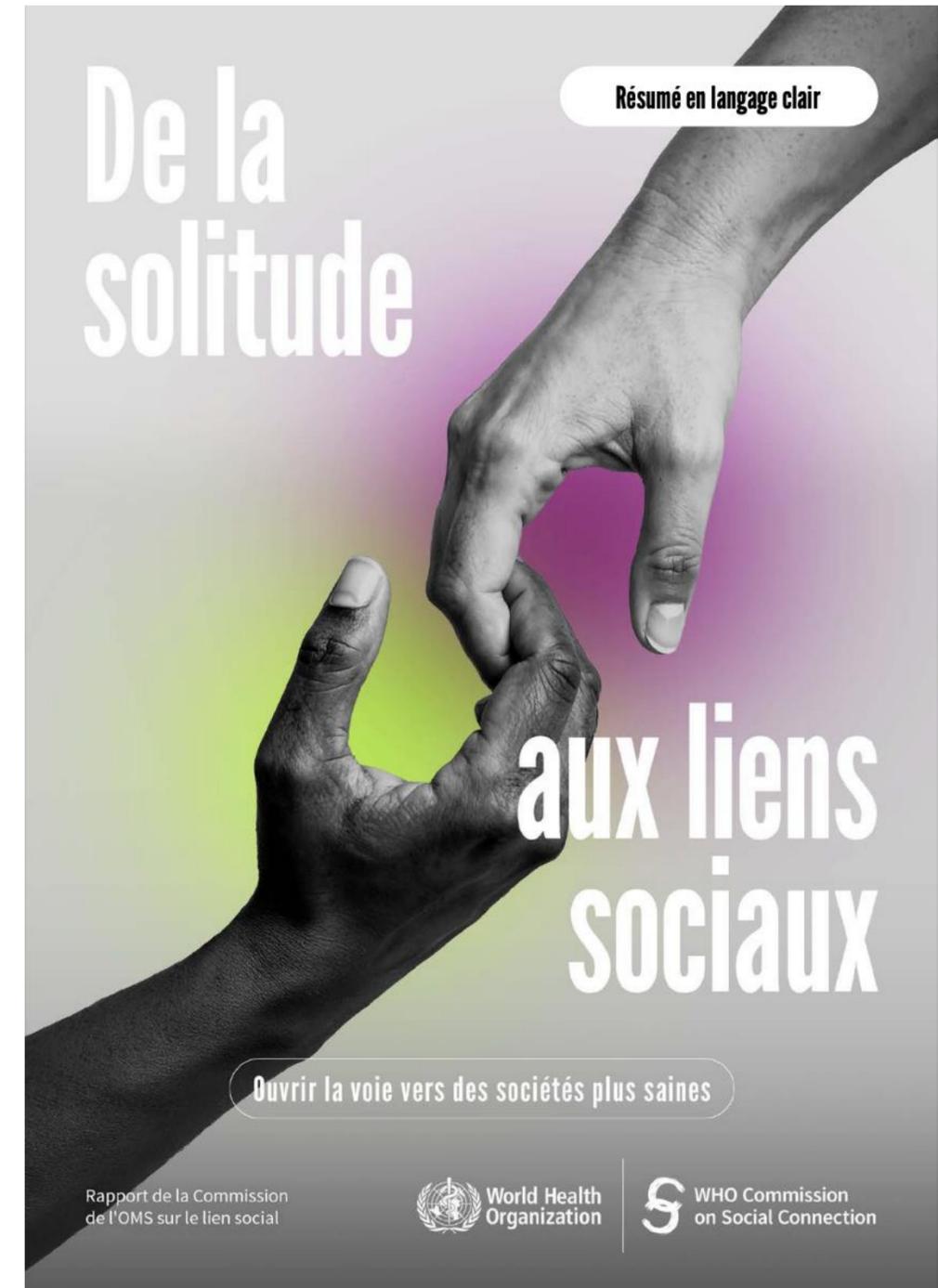
**La solitude**: perception d'un écart marqué entre la quantité et la qualité des relations qu'une personne a par rapport à ce qu'elle souhaiterait avoir.

## ATTENTION !

- Une personne peut ainsi avoir **peu de contacts** et **être isolée socialement**, mais **ne pas souffrir de solitude**.
- Une personne peut avoir **beaucoup de contacts sociaux** et **ne pas être isolée socialement**, mais **souffrir de solitude**.

# CAUSES DE L'ISOLEMENT SOCIAL ET DE LA SOLITUDE À TOUT ÂGE

Mauvais état de santé  
Faibles revenus  
Personnalité  
Quartier et communauté  
**Phases de transition**  
Services numériques



Source: Organisation mondiale de la santé, Juin 2025

# IMPACT DE LA SOLITUDE ET DE L'ISOLEMENT SUR LA SANTÉ DES PERSONNES ÂNÉES



- **Mortalité** : Augmentation de 50 %
- **Hospitalisation** : Risque 4 à 5 fois plus grand
- **Impacts négatifs sur la santé globale** : Santé cardiovasculaire, Autonomie fonctionnelle, Santé cognitive, Santé mentale (dont le stress, l'anxiété, la dépression), Bien-être et qualité de vie
- **Maltraitance** : Risque accru
- **Comportements défavorables** à la santé : Dénutrition, Inactivité physique et sédentarité, consommation d'alcool, cannabis et de tabac
- **Catastrophes naturelles** (Canicules, Inondations, Feux de forêt) : Vulnérabilité accrue et récupération plus lente
- **Contribution à la société** : Diminuée

# FACTEURS DE RISQUE D'ISOLEMENT SOCIAL ET DE SOLITUDE



## Facteurs individuels

Vivre seul, faible revenu, minorité sexuelle, personnes immigrantes, problèmes de santé mentale, limitations physiques, sensorielles ou cognitives, vivre un deuil, être proche aidant, faible réseau social

## Facteurs environnementaux

Âgisme, lieux et infrastructures mal adaptés, insécurité, Vie communautaire peu animée

**C'est souvent un cumul des facteurs, plutôt qu'un seul, qui est associé aux situations d'isolement social et de solitude.**

# IMPORTANCE DE L'ISOLEMENT SOCIAL ET DE LA SOLITUDE



ENQUÊTE MONTRÉLAISE SUR LES CONDITIONS  
SOCIALES ET LA PARTICIPATION DES  
PERSONNES DE 55 ANS ET PLUS

Rapport régional

Québec

## ÉTUDE MONTRÉLAISE CHEZ LES 55 ANS ET PLUS

**1 personne sur 5 éprouvait souvent le sentiment d'être isolée des autres au début de la pandémie**

Et particulièrement chez:

- Les femmes, les personnes vivant seules,
- les personnes ayant des limitations fonctionnelles
- Les personnes immigrées récemment: 1 personne sur 2

**Le sentiment d'utilité diminue de façon significative avec l'âge**

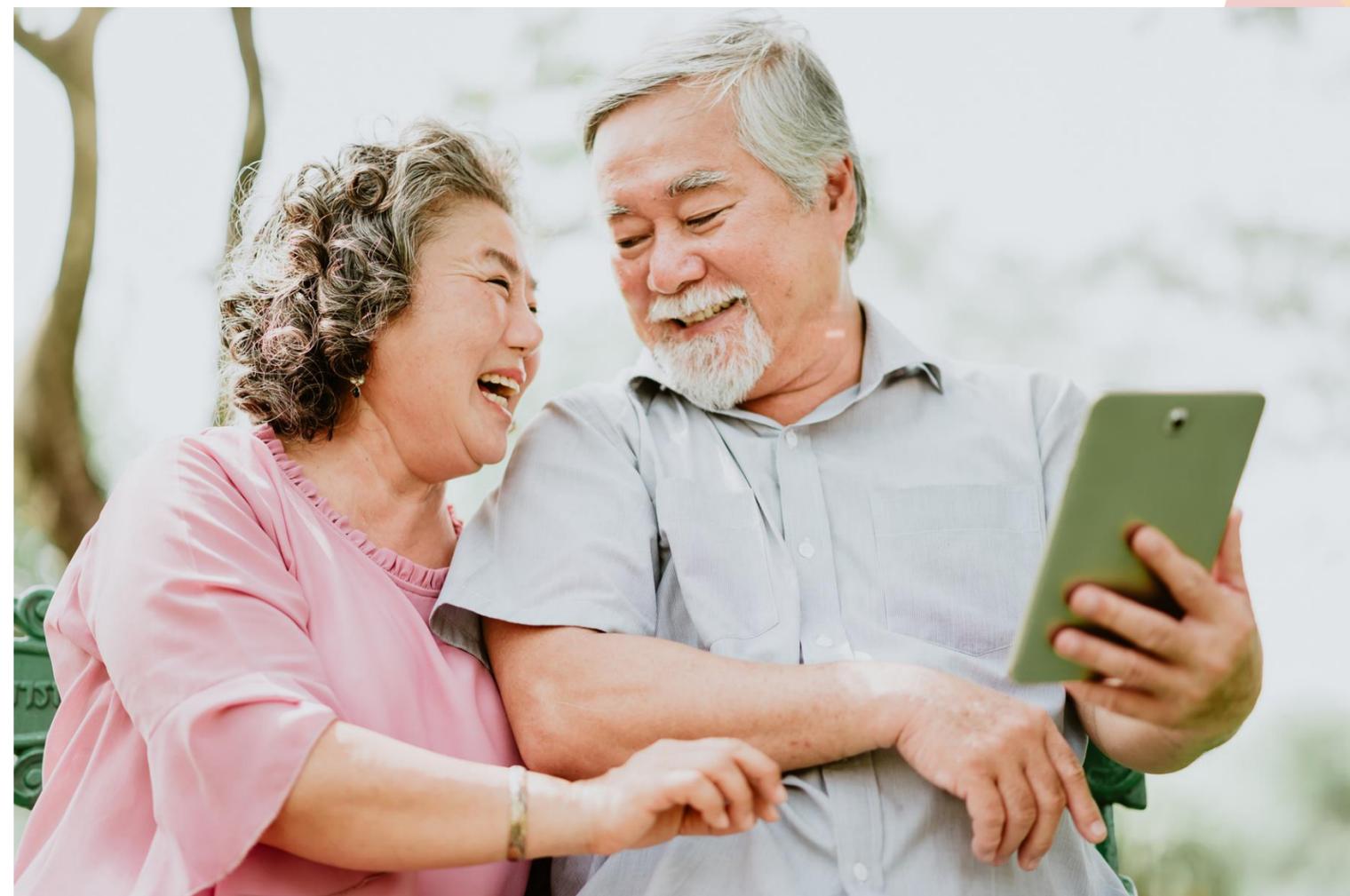
Les personnes de 85 ans et plus (54%), les femmes (40%) et les personnes ayant des limitations fonctionnelles (43%) sont plus nombreuses à se sentir inutiles dans la société.

# 2

## VIVRE AVEC RÉSILIENCE LES TRANSITIONS DE VIE ASSOCIÉES AU VIEILLISSEMENT

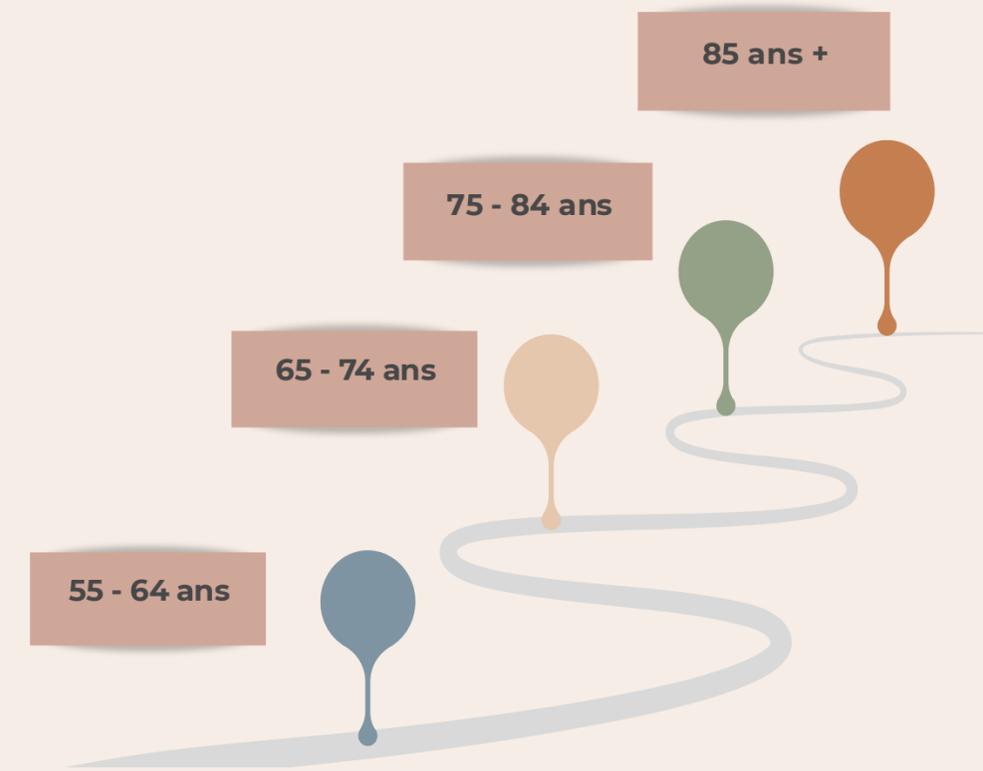
### Définition de la résilience

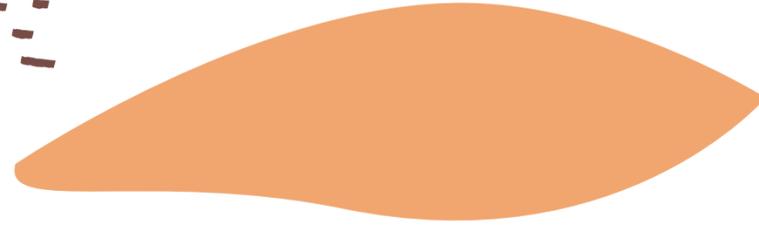
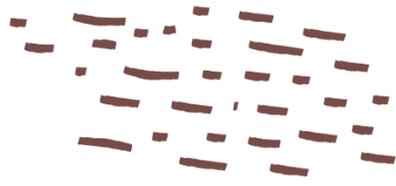
Ressources et processus dynamiques qui permettent à une personne de s'adapter et de continuer à s'épanouir malgré les événements de la vie, notamment en dépit des changements et des défis qui surviennent en vieillissant.



# DES TRANSITIONS DE VIE... QUI PEUVENT ISOLER EN VIEILLISSANT

TRANSITIONS DE VIE SIGNIFICATIVES
La prise de la retraite
La proche aidance
La grand-parentalité
Les deuils d'êtres chers et même d'animaux de compagnie
Déménagement dans un nouveau quartier, dans un milieu de vie collectif
Perte du permis de conduire
Perte d'autonomie ou d'intégrité physique





# DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE

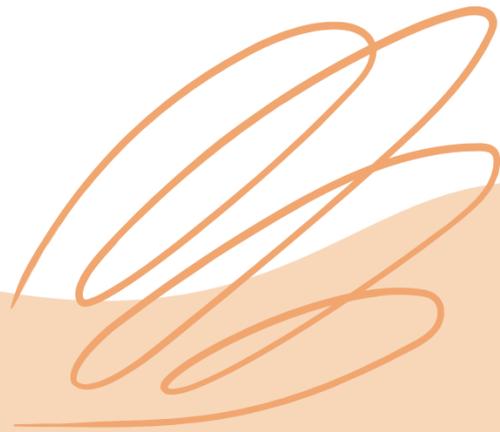
## INTERVENTIONS PRÉVENTIVES

**S'informer** pour mieux se préparer  
Se familiariser avec les **ressources** disponibles

Identifier ses **facteurs de risque personnel** et ceux de son **environnement**

Prendre conscience de son **auto-âgisme**  
Favoriser des **contacts intergénérationnels**

Construire un **réseau social** solide autour de soi



3

**DES MESSAGES CLÉS  
ET DES RESSOURCES  
À CONNAÎTRE POUR  
CHAQUE TRANSITION  
DE VIE**



# LA RETRAITE



- ✓ Doit redéfinir son identité
- ✓ Doit redéfinir ses rôles sociaux
- ✓ Doit redéfinir ses relations et ses occupations

La prise de la retraite c'est cette première grande transition de vie au cours du vieillissement et ça demande de la préparation!



« J'ai dû refaire mes contacts sociaux à la retraite ; j'ai perdu ma gang du travail. » (Gilles, 68 ans)

« Ma compréhension, pour avoir vu plein de monde prendre leur retraite, c'est qu'il y a une lune de miel au début. Plus la job était frustrante, plus on se dit : Oh, on va s'éclater, on va faire toutes sortes d'affaires ; ça dure un an ou deux, et ensuite la vraie vie reprend le dessus. » (Jane, 73 ans)



# LA RETRAITE

## Une transition de vie à planifier



**FÉLICITATIONS**  
POUR TOUT LE  
TRAVAIL ACCOMPLI!  
C'EST LE DÉBUT  
D'UNE NOUVELLE VIE.



**Quand on prend sa retraite, c'est une partie importante de la vie qui change du jour au lendemain.**

En plus de la préparation financière, il est important de prévoir comment vous souhaitez occuper votre temps et préserver une vie sociale enrichissante au-delà de votre emploi.

Heureusement, de nombreuses ressources sont disponibles pour vous accompagner dans cette phase de transition, que ce soit pour obtenir des informations, entamer une réflexion, ou avoir

de l'aide pour créer ce nouvel équilibre:

- conférences;
- ateliers;
- livres;
- formations;
- sites web;
- webinaires;
- échanges avec des proches ou des ami(e)s qui ont vécu cette étape de leur vie;
- etc.

Découvrez les ressources disponibles :

<https://resilienceaine.emtl.ca/volets/planifier-pour-demeurer-socialement-actif-au-quotidien/>

# UNE GAMME D'ÉMOTIONS DONT IL EST UTILE DE PRENDRE CONSCIENCE

Émotions vécues à la prise de la retraite : quelques exemples\*

POSITIVES/AGRÉABLES	NÉGATIVES/DÉSAGRÉABLES
 Sentiment de liberté	 Appréhension du vide
 Soulagement des contraintes liées au travail	 Sentiment de perte d'identité liée au travail
 Temps libre pour soi et pour ses proches	 Peur de la solitude et de l'ennui
 Réalisation de projets longtemps attendus	 Stress de la réorganisation de sa vie
 Développement de nouvelles activités et intérêts	 Angoisse du rôle de personne proche aidante
 Satisfaction personnelle d'une vie accomplie	 Peur du vieillissement et des limitations
 Possibilité de se consacrer à sa santé et son bien-être	 Crainte de manquer d'argent pour les activités et les rêves

\*Il est important de noter que ces émotions peuvent varier d'une personne à l'autre et qu'il est possible de ressentir une combinaison de sentiments.

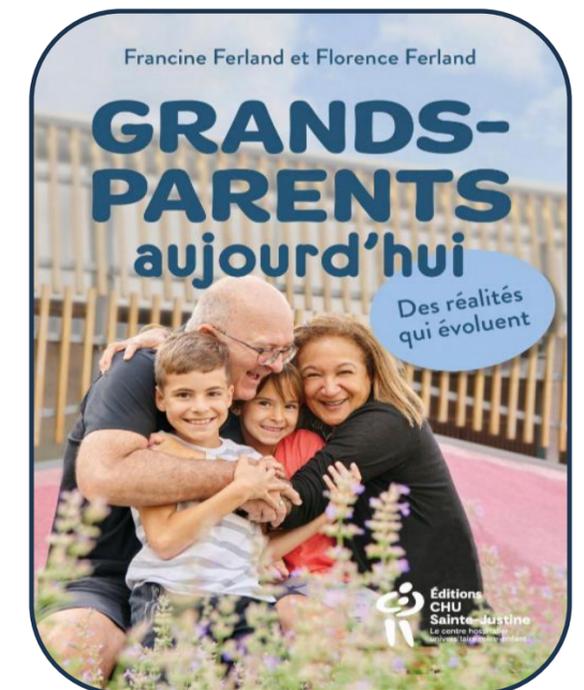
# LA GRAND-PARENTALITÉ



*« La relation entre les grands-parents et le petit enfant est en quelque sorte une rencontre entre le passé et le futur et chacun d'eux en retire les bénéfices... Cette relation fait grandir le petit-enfant et rajeunir ses grands-parents. »*

Ferland & Ferland, 2023

- Un nouvel équilibre de vie à créer
- Des bénéfices réciproques
- Diversité des rôles de grands-parents
- Communication harmonieuse entre générations
- Un équilibre à conserver avec les autres activités sociales
- Droits des grands-parents



# FAMILLES ET GRANDS-PARENTS: QUELQUES CHIFFRES À RETENIR

## Les familles d'aujourd'hui

En 2021, 59 % des familles sont biparentales, 30 % sont monoparentales et 11 % sont recomposées.

## Un rôle fréquent

En 2017, au Québec, trois personnes sur quatre de 65 ans et plus étaient grands-parents, tant chez les femmes que chez les hommes.

## Un rôle à jouer plus tard, plus longtemps et avec moins de petits-enfants

- L'âge moyen pour devenir grands-parents était de 68 ans en 2017 au Canada, contre 65 ans en 1995.
- Plus des trois quarts des grands-parents avaient moins de cinq petits-enfants en 2017. Avec moins de petits-enfants, ils ont plus de temps à consacrer à chacun.

## La cohabitation au Canada.

En 2021, près d'un enfant sur dix âgé de 0 à 14 ans vivait avec au moins un de ses grands-parents.

Les grands-parents nés à l'étranger **sont deux fois plus** susceptibles de vivre avec leurs petits-enfants que les grands-parents nés au Canada (9 % contre 4 %) en 2017.

# LA GRAND-PARENTALITÉ

## EFFETS BÉNÉFIQUES DES GRANDS-PARENTS SUR LES PETITS-ENFANTS

### Bien-être et estime de soi

- Source d'amour et d'affection
- Temps consacré à jouer, sortir ou raconter des histoires
- Ouverture pour les confidences

### Sécurité et stabilité

- Présence rassurante, surtout en périodes de stress familial
- Guide dans diverses situations
- Offre de conseils au besoin

### Mémoire familiale

- Transmission des traditions, des souvenirs, des valeurs et des connaissances
- Sentiment d'appartenance et de filiation

### Engagement scolaire et comportement social

- Soutien à la persévérance scolaire
- Renforcement des comportements sociaux positifs

### Réduction des préjugés

- Moins d'idées préconçues au sujet des personnes âgées
- Meilleure compréhension du vieillissement, de la maladie et de la mort

## EFFETS BÉNÉFIQUES DES PETITS-ENFANTS SUR LES GRANDS-PARENTS

### Joie et bonheur

- Source de joie, de bonheur et d'émerveillement
- Sentiment de jeunesse
- Sentiment d'utilité
- Partage de passions communes

### Stimulation et apprentissage

- Activités partagées qui évoluent dans le temps et amènent différents apprentissages (jeux, lecture, voyages, sorties, technologies, activités culturelles, artistiques et sportives)

### Ouverture et curiosité

- Intérêt pour les réalités sociales actuelles (culture des jeunes, développements des technologies, sujets d'actualité, la diversité sexuelle et de genre)

### Continuité et transmission

- Transmission des savoirs procurant un sentiment de continuité de leur propre histoire
- Développement de la capacité à se tourner vers les autres pour partager

### Réduction des préjugés

- Moins d'idées préconçues envers les jeunes
- Meilleure compréhension des réalités et des préoccupations des jeunes



### Le rôle de grands-parents : un nouvel équilibre de vie à créer

Être grands-parents apporte du bonheur et de la santé. La naissance des petits-enfants peut même donner un nouveau sens à la vie des grands-parents et renforcer leur sentiment d'utilité.

Les personnes âgées vivent plus longtemps, et plus en santé qu'auparavant. Ainsi elles sont en mesure de soutenir davantage les jeunes générations. De plus, elles occupent souvent un emploi à temps plein ou à temps partiel lorsque leur premier petit-enfant naît. Parfois leurs enfants viennent à peine de quitter la maison. Certains grands-parents sont des retraités fort occupés, dont l'agenda est parfois plus chargé que lorsqu'ils travaillaient.

Les familles reconstituées sont fréquentes, ce qui rend parfois les liens intergénérationnels plus complexes. De plus, il est fréquent de voir des ruptures et de nouveaux couples se former parmi les grands-parents.

Un défi est donc bien présent: trouver l'équilibre entre le rôle de grands-parents, l'adaptation à la retraite et la réponse aux propres besoins de participation à des activités sociales significatives.

Comment trouver sa juste place dans la famille qui s'agrandit ?

# RELATION ET COMMUNICATION

## Conseils aux grands-parents concernant la relation avec leurs enfants

## Explications ou exemples

-Demander directement «Comment pouvons-nous vous aider?»

-Préparer un plat, faire une brassée de lavage ou du ménage peut être aussi utile que de s'occuper du bébé.

-Respecter les décisions parentales et les règles d'éducation.

-Respecter l'heure du coucher et les choix alimentaires.

-Exprimer régulièrement votre confiance en leurs capacités parentales.

-Confirmer et célébrer la compétence parentale facilitent le partage des expériences.

-Éviter les critiques autant envers vos enfants et vos petits-enfants.

-Accepter les membres de la famille tels qu'ils sont, sans jugement.

-Préciser vos disponibilités et les activités que vous pouvez faire.

-Gérer les demandes et renforcer les liens avec vos petits-enfants.

-Démontrer une attitude d'ouverture et de tolérance.

-Favoriser les échanges positifs surtout en cas de tension avec vos enfants.

-Exprimer le privilège d'avoir une place auprès de vos petits-enfants.

-Reconnaître que cette place se gagne par une confiance mutuelle avec les parents.



**SÉRIE GRANDS-PARENTS**  
Pour une communication  
intergénérationnelle harmonieuse

3  
SUR  
3



# RELATION ET COMMUNICATION



## Conseils aux grands-parents concernant la relation avec leurs petits-enfants

## Explications ou exemples

Démontrer de la bienveillance.

-Donner du temps et de l'amour de diverses façons

Créer une atmosphère joyeuse et sans tension.

-Relativiser les situations grâce à votre expérience.

Éviter de s'inquiéter en permanence ou d'user d'une autorité intransigeante.

-Éviter de manifester votre peur que votre petit-enfant tombe en jouant.

-Éviter d'ajouter des règles qui sont plus sévères que celles des parents.

Éviter de vous plaindre constamment.

-Éviter de parler souvent de vos douleurs, maladies, inquiétudes financières.

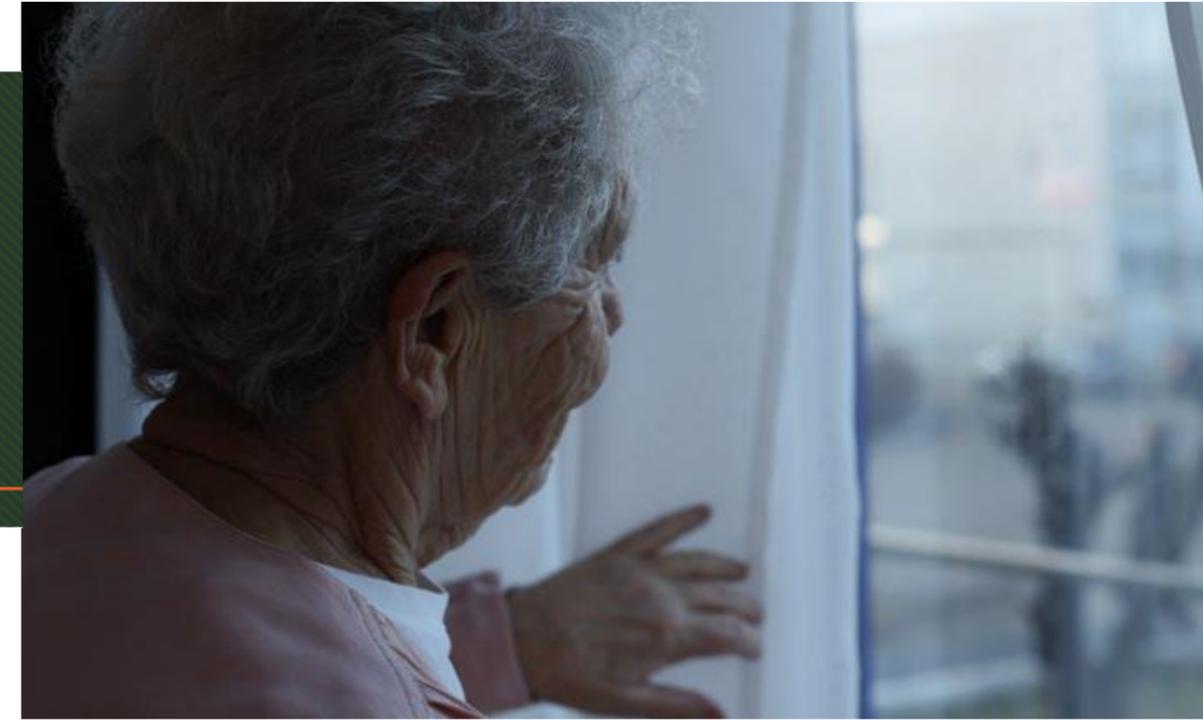
Éviter d'avoir des attentes irréalistes face à vos petits-enfants.

-Ne pas exiger de câlins, bisous ou de fréquents appels téléphoniques ou visites.



# VIVRE UN DEUIL... SANS S'ISOLER

Des ressources et des gestes concrets  
pour se protéger



## Phénomènes

Rétrécissement de notre réseau social

Deuil plus difficile à vivre

Peur de vivre de nouvelle perte

Processus de deuil sous-estimé par notre réseau social

Changements de nos conditions de vie

## Explications

Les décès qui s'accumulent appauvrissent les relations et accentuent la solitude.

Une perte significative ravive les précédentes et complique le maintien de liens sociaux.

Craintes de souffrir à nouveau, qui freine la création de nouvelles relations

L'importance du deuil est parfois sous-estimée, limitant soutien et empathie

Déménagement, perte de mobilité, difficultés à maintenir certaines amitiés.



## VIVRE UN DEUIL... SANS S'ISOLER

Des ressources et des gestes concrets  
pour se protéger

# Comment se protéger de la solitude et de l'isolement lors d'un deuil ?

- Retrouver un sentiment d'appartenance en s'intégrant à des groupes
- Partager ses émotions avec une personne de confiance
- Maintenir des liens sociaux (famille, amis, voisins, organismes)
- Oser créer de nouveaux liens
- Prendre soin de sa santé physique et mentale
- Exprimer sa peine par les arts (écriture, peinture, musique, artisanat)
- Recourir aux ressources locales (associations d'aînés, centres communautaires, organismes culturels ou religieux)





# VIVRE UN DEUIL... SANS S'ISOLER

Des ressources et des gestes concrets  
pour se protéger

## MESSAGES CLÉS

Le deuil peut accentuer la solitude et l'isolement.

Et une personne déjà isolée peut vivre un deuil encore plus difficile.

Tisser et entretenir des liens sociaux est essentiel à notre bien-être psychologique et physique — et cela se construit tout au long de la vie.

- Avec l'âge, les pertes deviennent plus fréquentes.
- Toutes les pertes méritent d'être reconnues.
- Le deuil est un processus normal.
- Le deuil peut affecter toutes les sphères de notre vie.
- Chaque deuil est unique.
- Une personne sur cinq vit un deuil compliqué.
- Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse.



## VIVRE UN DEUIL... SANS S'ISOLER

Des ressources et des gestes concrets  
pour se protéger



# RESSOURCES DISPONIBLES OU À PARTAGER

### DANS LA COMMUNAUTÉ

- Groupes de soutien de personnes endeuillées
- Ligne Le Deuil (7 jours/7, 9h à 21h) : 1-888-533-3845 → <https://tel-ecoute.org/programme-tel-aines/>
- Modules en ligne : Portail palliatif Canada → [www.mondeuil.ca](http://www.mondeuil.ca)

### SOINS DE PREMIÈRE LIGNE

- Professionnel de la santé et des services sociaux dans un CLSC, un GMF ou une clinique médicale privée si le deuil entraîne des troubles marqués du sommeil, de l'appétit ou de l'humeur.

### SERVICES SPÉCIALISÉS

- Fondation PalliAmi : rencontres gratuites avec bénévoles formés en suivi de deuil → [www.palliami.org/suivi-de-deuil](http://www.palliami.org/suivi-de-deuil)
- Institut Alpha : services psychothérapeutiques pour deuil traumatique (assurances privées, IVAC, CNESST, SAAQ)  
→ [www.institutalpha.com](http://www.institutalpha.com)
- Fondation Monbourquette : répertoires de ressources de soutien aux personnes endeuillées  
→ <https://www.maisonmonbourquette.com/bottin-des-ressources-1>



# LE RÔLE DE PROCHE AIDANT: PROTÉGER DU TEMPS POUR SOI !

« J'ai une maman de 90 ans qui est en perte d'autonomie sévère, à la fois neurocognitive et physique, et qui m'a demandé beaucoup de temps et qui va m'en demander encore beaucoup. Et ma crainte, c'est que je ne voulais absolument pas prendre ma retraite pour devenir le proche aidant à temps plein de ma mère. Je vais toujours être présente. Je vais peut-être être un petit peu plus disponible, mais je voulais un peu me protéger de ce volet-là de ma vie parce que, je vous dis, là, ça peut vous occuper à 100 % si on ne fait pas attention. »

« Étant l'aînée de ma famille, j'ai encore mes parents vivants, puis un frère qui est en situation de handicap, donc, juste ça, ça m'occupe beaucoup dans le cadre de ma retraite. Et, sincèrement, je ne l'avais pas envisagé à ce point. »



# LE RÔLE DE PROCHE AIDANT: PROTÉGER DU TEMPS POUR SOI !

- ❖ S'identifier comme «proche aidant»
- ❖ Mobiliser précocement son réseau de soutien et répartir les tâches entre les personnes selon leurs compétences
- ❖ Recourir aux organismes de soutien à la proche aide pour différents services:
  - Répit, gardiennage, stimulation
  - Conseils
  - Groupes de pairs

Ressource: <https://procheaide.quebec/ressources-et-outils/>



# CESSER DE CONDUIRE

Une transition de vie qui se prépare  
dès maintenant



## Envisager l'arrêt ou la diminution de la conduite pendant que vous êtes encore en forme permet de découvrir d'autres moyens de transport

- Transport collectif (si disponible), auto-partage, vélo-partage, vélo électrique, triporteurs, navettes locales, taxis, covoiturage
- Programmes d'accompagnement pour apprendre à utiliser ces services

## Des bénéfices concrets pour votre santé et votre qualité de vie

- Moins de stress, plus d'activité physique
- Moins de responsabilités liées à l'entretien d'un véhicule
- Plus de temps pour soi pendant les déplacements (écouter de la musique, lire, observer son environnement)

## Éviter un arrêt imposé (SAAQ)

- Éviter le choc du retrait soudain du permis, souvent vécu comme une perte d'autonomie
- Réduire le stress des proches

4

**FAIRE DES CHOIX QUI  
VOUS CONVIENNENT  
PARMI LES ACTIVITÉS  
QUI S'OFFRENT À VOUS**





- **Activités familiales et amicales**
- **Activités sportives, socioculturelles ou récréatives en groupe**
- **Bénévolat**
- **Mentorat**
- **Emploi ou entrepreneuriat**
- **Engagement citoyen, social ou politique**

## **DIVERSITÉ DES FORMES DE PARTICIPATION SOCIALE**

# LES OUTILS

Français et Anglais

## LA RETRAITE

Une transition de vie à planifier

FÉLICITATIONS  
POUR TOUT LE  
TRAVAIL ACCOMPLI!  
C'EST LE DÉBUT  
D'UNE NOUVELLE VIE.



Quand on prend sa retraite, c'est le début d'une nouvelle vie qui change du jour au lendemain.

En plus de la préparation financière, il est important de prévoir comment vous souhaitez occuper votre temps et préserver une vie sociale enrichissante au-delà de votre emploi.

Heureusement, de nombreuses ressources sont disponibles pour vous accompagner dans cette phase de transition, que ce soit pour obtenir des informations, entamer une réflexion, ou avoir

Découvrez les ressources disponibles : <http://resilienceaineemtl.ca/volets/planifier-pour-demeurer-socialement-actif-au-quotidien/>



## BOUGER EN GROUPE À LA RETRAITE

Des bienfaits à découvrir



- BIENFAITS PHYSIQUES SUR :**
- La masse musculaire et osseuse
  - La capacité aérobie
  - L'équilibre
  - La posture et la flexibilité
  - Le sommeil
  - L'énergie générale
  - L'immunité
  - L'autonomie
  - Les réactions physiques associées au stress
  - L'espérance de vie
  - La prévention des maladies cardiovasculaires et respiratoires, du diabète, du cancer, des maladies neurodégénératives (maladie d'Alzheimer)

## SÉRIE BÉNÉVOLAT

Sa définition, son impact, son importance

FORME DE PARTICIPATION SOCIALE À LA RETRAITE

Seriez-vous étonné d'apprendre que, à un moment ou à un autre de votre vie, vous avez fait du bénévolat, et ce, même si vous n'avez jamais mis les pieds dans un organisme communautaire ou consacré du temps à une cause spécifique ?

En réalité, il est fort probable que vous l'avez déjà fait sous diverses formes, car le bénévolat ne se limite pas à une seule manière de s'engager.

### Changer la perception de l'engagement bénévole

Le bénévolat est avant tout une forme de contribution altruiste à la communauté. Il repose sur trois principes fondamentaux : le choix libre, la non-rémunération et l'échange. Il existe deux formes de bénévolat : formel et informel. Si vous avez déjà aidé un voisin à déneiger son entrée, félicitations, vous avez déjà fait du bénévolat informel. C'est l'action d'offrir son temps de façon spontanée et dans un élan de solidarité.

Le bénévolat formel, quant à lui, se déroule principalement au sein d'organismes à but non lucratif, mais il partage les mêmes motivations et caractéristiques. Vous avez la liberté de choisir le type de bénévolat qui vous convient, du temps que vous pouvez y consacrer, et la manière dont vous souhaitez vous engager. En retour, vous récoltez la satisfaction et le sentiment d'être utile. C'est un acte d'échange mutuellement bénéfique.

<b>Le choix libre</b> <p>Vous décidez volontairement de vous engager bénévolement, en ayant le contrôle sur le type d'activité, la quantité de temps investie, et la manière dont vous contribuez.</p>	<b>La non-rémunération</b> <p>Le bénévolat exclut toute attente de rémunération, qu'elle soit financière ou matérielle. Lorsqu'une compensation est prévue, il s'agit davantage de travail rémunéré que de bénévolat.</p>	<b>L'échange</b> <p>L'implication bénévole procure des avantages à la fois pour vous, les organisations ou les communautés que vous soutenez, en créant une relation d'échange bénéfique pour toutes les parties.</p>
--	---	---



## L'ENTREPRENEURIAT SOCIAL

Une forme de participation sociale taillée sur mesure



L'entrepreneuriat social constitue une forme attrayante de participation sociale à la retraite, de plus en plus choisie par les personnes retraitées.

**Qu'est-ce que l'entrepreneuriat ?**  
L'entrepreneuriat désigne l'action d'entreprendre dans le but de mener à bien un projet visant à offrir des services, des produits ou des solutions répondant aux besoins des individus et des communautés. C'est une forme de participation sociale qui permet de générer des revenus, contrairement au bénévolat.



## SÉRIE GRAND-PARENT

Pour un engagement qui évolue et demeure source de plaisir



- BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES SUR :**
- Le contrôle des émotions
  - L'optimisme
  - L'estime de soi
  - Le sentiment d'être utile
  - Le bien-être
  - L'anxiété
  - Le stress
  - La dépression

### Paroles de grands-parents

**Anne, 87 ans | Grand-maman :** « Garder l'esprit ouvert. Être attentive aux jeunes. Les rassurer. Leur présenter des modèles et essayer de donner le bon exemple... Comprendre leur besoin de liberté, de dépassement. Les sensibiliser à des réalités qu'ils et elles n'ont pas connues, leur rappeler l'histoire autant de leur famille que de leur patrie. »

**Louise, 77 ans | Grand-maman substitut :** « Les voir se développer met un gros baume sur le fait de vieillir; si vieillir veut dire céder la place à des jeunes vivants et impliqués, alors j'accepte. »



<https://resilienceaineemtl.ca/volets/planifier-pour-demeurer-socialement-actif-au-quotidien/>



Financé par le gouvernement du Canada par le biais du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés



# LA PRATIQUE DE L'EXERCICE PHYSIQUE EN GROUPE

- ◆ Des bienfaits physiques, psychologiques et cognitifs
- ◆ Des exercices en groupe favorise la socialisation
- ◆ Initiatives spontanées dans le voisinage

**Ressources:** VIACTIVE, Groupes de marche  
Cours dans les organismes communautaires  
ou dans les municipalités



## BOUGER EN GROUPE À LA RETRAITE Des bienfaits à découvrir



### BIENFAITS PHYSIQUES SUR:

- La masse musculaire et osseuse
- La capacité aérobie
- L'équilibre
- La posture et la flexibilité
- Le sommeil
- L'énergie générale
- L'immunité
- L'autonomie
- Les réactions physiques associées au stress
- L'espérance de vie
- La prévention des maladies cardiovasculaires et respiratoires, du diabète, du cancer, des maladies neurodégénératives (maladie d'Alzheimer)



### Les bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique

La prise de la retraite ouvre de nouveaux horizons... et du temps libre! Si ce n'est pas déjà fait, c'est le moment idéal d'introduire une routine d'exercices dans sa vie et de rester actif physiquement. Les bienfaits d'une pratique d'activité physique régulière sont multiples à tout âge.

Même une petite dose d'activité physique vaut mieux que ne pas en faire du tout. Cependant, intensifier ses efforts apporte des bienfaits encore plus marqués, entraînant des effets positifs importants sur le bien-être et la santé.

Les options pour pratiquer diverses activités physiques sont nombreuses, offrant à chacun la chance de découvrir la formule idéale tout en respectant ses préférences. Par exemple, cela peut être la marche en forêt, le ski de fond sur terrain plat ou encore la natation. Chercher et expérimenter permet de dénicher l'activité qui résonne le mieux avec son style de vie.

### BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES SUR:

- Le contrôle des émotions
- L'optimisme
- L'estime de soi
- Le sentiment d'efficacité
- Le bien-être
- L'anxiété
- Le stress
- La dépression



### BIENFAITS COGNITIFS SUR:

- La mémoire
- La concentration
- Le temps de réaction
- La résolution de problème



# LE BÉNÉVOLAT

## DES AVANTAGES MULTIPLES

- Se sentir utile
- Donner du sens à sa vie ou à ses actions
- Avoir du plaisir !
- Se sentir moins stressé
- Apprendre toujours plus et essayer de nouvelles choses
- Rencontrer de nouvelles personnes et briser l'isolement
- Prendre part à un changement positif dans sa communauté
- Développer une relation de mentor et de transfert de compétences
- Meilleure santé



## SÉRIE BÉNÉVOLAT

Sa définition, son impact, son importance

1  
SUR  
4

FORME DE PARTICIPATION SOCIALE À LA RETRAITE

Seriez-vous étonné d'apprendre que, à un moment ou à un autre de votre vie, vous avez fait du bénévolat, et ce, même si vous n'avez jamais mis les pieds dans un organisme communautaire ou consacré du temps à une cause spécifique ?

En réalité, il est fort probable que vous l'avez déjà fait sous diverses formes, car le bénévolat ne se limite pas à une seule manière de s'engager.



### Changer la perception de l'engagement bénévole

Le bénévolat est avant tout une forme de contribution altruiste à la communauté. Il repose sur trois principes fondamentaux : le choix libre, la non-rémunération et l'échange. Il existe deux formes de bénévolat : formel et informel. Si vous avez déjà aidé un voisin à déneiger son entrée, félicitations, vous avez déjà fait du bénévolat informel. C'est l'action d'offrir son temps de façon spontanée et dans un élan de solidarité.

Le bénévolat formel, quant à lui, se déroule principalement au sein d'organismes à but non lucratif, mais il partage les mêmes motivations et caractéristiques. Vous avez la liberté de choisir le type de bénévolat qui vous convient, du temps que vous pouvez y consacrer, et la manière dont vous souhaitez vous engager. En retour, vous récoltez la satisfaction et le sentiment d'être utile. C'est un acte d'échange mutuellement bénéfique.



#### Le choix libre

Vous décidez volontairement de vous engager bénévolement, en ayant le contrôle sur le type d'activité, la quantité de temps investie, et la manière dont vous contribuez.



#### La non-rémunération

Le bénévolat exclut toute attente de rémunération, qu'elle soit financière ou matérielle. Lorsqu'une compensation est prévue, il s'agit davantage de travail rémunéré que de bénévolat.



#### L'échange

L'implication bénévole procure des avantages à la fois pour vous, les organisations ou les communautés que vous soutenez, en créant une relation d'échange bénéfique pour toutes les parties.

# 2 FORMES SPÉCIFIQUES DE BÉNÉVOLAT



## BÉNÉVOLAT

**Le bénévolat relationnel  
au coeur de l'humain**

2  
SUR  
4

Accompagnement d'une personne de tout âge,  
ou d'un groupe de personnes  
Relation significative  
Écoute attentive et réconfortante  
Dans le but de fournir un soutien émotionnel et  
social et une présence bienveillante.



## BÉNÉVOLAT

**Le bénévolat de compétences,  
mettre à profit son savoir-faire**

3  
SUR  
4

Mise à profit des compétences spécifiques ou  
des expériences professionnelles dans le  
cadre d'une implication bénévole.  
  
Contribution à l'essor et l'efficacité des  
organismes.

### DES EXEMPLES

- Ligne d'écoute téléphonique
- Visite d'amitié
- Pairage intergénérationnel

- Rédaction ou traduction de textes
- Gestion de médias sociaux
- Soutien informatique
- Création d'atelier de formation



# L'ENTREPRENARIAT SOCIAL

## Ce que c'est ?

L'action d'entreprendre dans le but de mener à bien un projet visant à offrir des services, des produits ou des solutions répondant aux besoins des individus et des communautés.

C'est une forme de participation sociale qui permet de générer des revenus, contrairement au bénévolat.

## Comment s'y préparer sans s'essouffler ?

L'organisme Présâges soutient qu'il n'y a pas d'âge pour entreprendre, tournez votre sagesse et expérience à votre avantage ! Se lancer en entrepreneuriat social demande tout de même de la détermination et de l'autodiscipline.



## L'ENTREPRENEURIAT SOCIAL

Une forme de participation sociale taillée sur mesure



L'entrepreneuriat social constitue une forme attrayante de participation sociale à la retraite, de plus en plus choisie par les personnes retraitées.

### Qu'est-ce que l'entrepreneuriat ?

L'entrepreneuriat désigne l'action d'entreprendre dans le but de mener à bien un projet visant à offrir des services, des produits ou des solutions répondant aux besoins des individus et des communautés. C'est une forme de participation sociale qui permet de générer des revenus, contrairement au bénévolat.

# 5

## EN CONCLUSION

- ✓ La reconnaissance de l'importance de **demeurer actif socialement** pour rester en santé physique, psychologique et cognitive.
- ✓ Le développement de notre résilience pour faire face aux **transitions de la vie** en vieillissant.
- ✓ La découverte des **nombreuses façons de s'engager socialement** pour vivre une retraite active, dynamique, heureuse avec ses proches, dans sa communauté.



# UNE VITRINE POUR TOUS!

 Partagez ces feuillets avec votre entourage.



Site web: [resilienceaineemtl.ca](https://resilienceaineemtl.ca)

Bientôt disponible sur Santé Montréal:

<https://santepublicquemontreal.ca>

