

Bien vivre avec son âge...

*c'est continuer à apprendre,
à grandir...*

En outre, pour les personnes intéressées à parfaire leur formation, à rencontrer d'autres personnes qui ont des intérêts semblables, de nombreux cours aux adultes sont offerts dans les localités par les loisirs municipaux, les écoles secondaires ou les cegeps. Les Universités du troisième âge sont de plus en plus disponibles dans les régions du Québec.

Ces initiatives sont souvent concrétisées grâce aux aînés eux-mêmes. Il est donc important que chacun fasse connaître ses besoins aux personnes et aux institutions concernées afin de maintenir l'intégration des personnes âgées à leur communauté.

Bien vieillir repose sur l'acceptation de sa réalité et sur la reconnaissance envers soi-même et les autres.

Bien vivre avec son âge...

c'est prendre soin de soi...

... C'est avant tout une aventure individuelle et passionnante, faite de choix, de changements et de respect pour soi-même.

... C'est considérer que vieillir est naturel. L'adaptation est nécessaire et tout aussi importante qu'aux autres âges de la vie.

... C'est aussi choisir des activités agréables, et possiblement contribuer à la solidarité avec les générations plus jeunes.

Malgré des changements difficiles à vivre. La perte d'un conjoint, d'une conjointe ou d'une autre personne importante est un deuil qu'il faut traverser parfois avec de l'aide.

D'autres pertes peuvent se produire, par exemple lorsqu'il faut apprendre à vivre avec une maladie, quitter sa maison, prendre sa retraite ou encore planifier ses activités avec une situation financière différente. Ces événements doivent être préparés et vécus au rythme qui convient en bénéficiant d'un soutien respectueux.

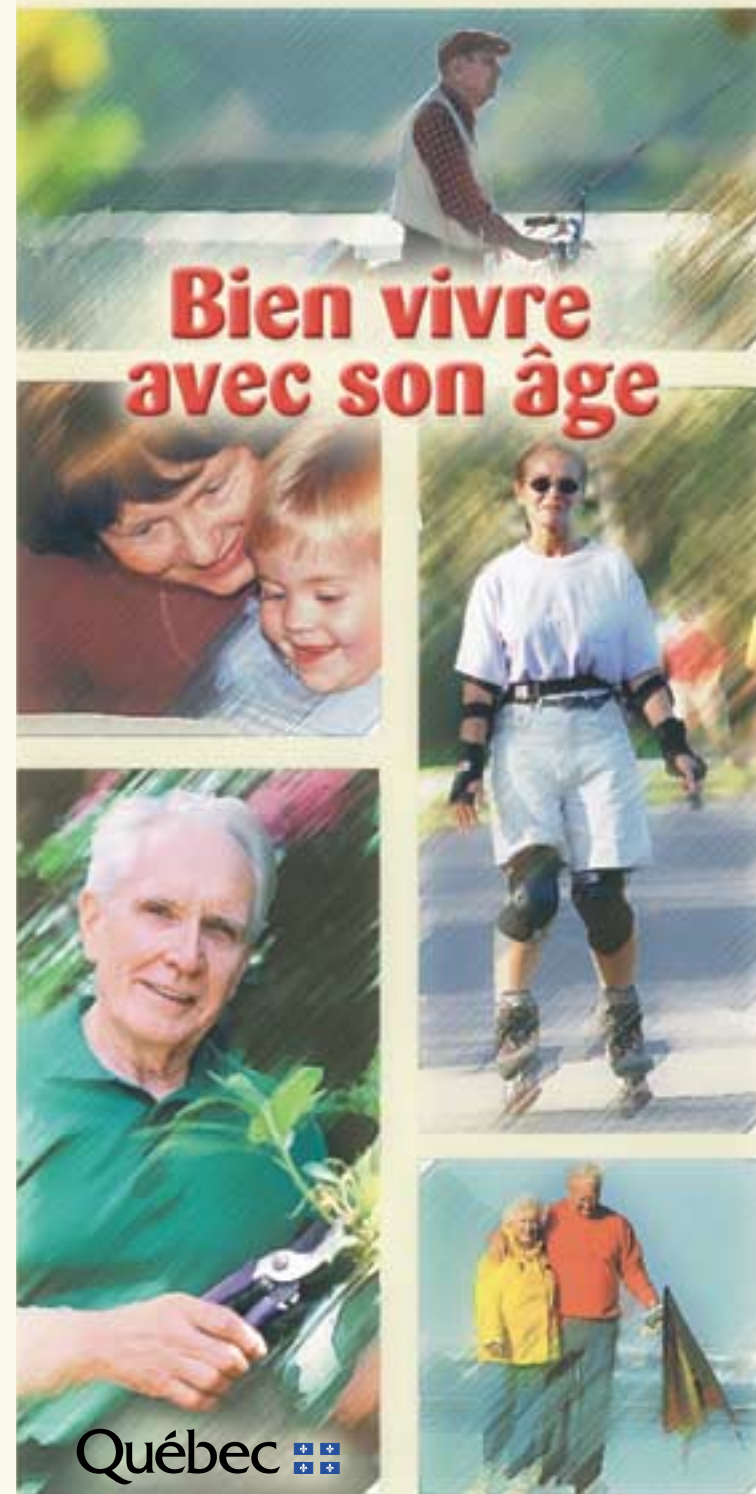
Les changements, les départs et les arrivées dans sa propre vie favorisent la réflexion sur ce qui est vraiment important. Ce sont des adaptations, qui peuvent se vivre avec sérénité. Il est naturel de penser que la vie sur terre a une fin, comme elle a eu un commencement, et qu'il faut s'y préparer.

Vieillir c'est vivre en profitant encore plus de son temps et en faisant des choix importants pour soi.



www.msss.gouv.qc.ca

 Gouvernement du Québec
Ministère de la Santé
et des Services sociaux



99-706-1



Bien vivre avec son âge...

*c'est choisir ce que l'on veut faire
et avec qui...*

... C'est découvrir de nouvelles relations pouvant être une source de plaisir et de découvertes. Les plus jeunes ont besoin de leurs aînés, c'est un des aspects naturels de la vie. Les jeunes, les enfants sont souvent attirés par des relations qui les aident à se connaître et à se respecter. En particulier, les grands-parents ont le pouvoir d'aider les enfants à grandir; leur présence affectueuse et sincère est souvent très précieuse.

... C'est parfois profiter des occasions pour se sentir utile dans son milieu. Le voisinage, la communauté, la famille ou les membres d'un groupe peuvent également devenir des personnes à qui il est bon de confier ses pensées et ses sentiments.

Bien vivre... C'est décider de son entourage et de ses activités. La solitude, choisie, peut être très bonne. C'est lorsqu'elle ne relève pas d'une préférence que l'expérience peut être difficile.

Bien vivre... C'est aussi rechercher un soutien, la présence de quelqu'un, dans l'environnement familial, social et même professionnel pour contrer la solitude non désirée.

Bien vivre avec son âge...

*c'est savoir qu'il est possible
de vieillir en santé...*

La santé et le bien-être sont toujours améliorés par des conditions sur lesquelles il est possible d'agir:

- un réseau d'amis et de proches
- une spiritualité bienfaisante
- des comportements sains et sécuritaires
- une alimentation équilibrée
- un sommeil réparateur
- des activités physiques à l'extérieur
- des défis intellectuels stimulants
- des activités créatrices énergisantes
- des activités sociales valorisantes

D'autres conditions relèvent de choix de société et influencent également la santé:

- la lutte contre les préjugés dont sont victimes les personnes âgées
- des revenus suffisants
- un environnement sain et sécuritaire

Vieillir en santé est une réalité au Québec.



Bien vivre avec son âge...

*c'est profiter des ressources
et des services...*



Dans toutes les régions du Québec, une multitude de ressources existent et se développent pour correspondre aux intérêts des personnes aînées. Différents organismes offrent des services à celles et ceux qui en font la demande.

De nombreux groupes et organismes sont dirigés et soutenus par des personnes âgées bénévoles. Fréquemment, les personnes âgées choisissent de partager leur temps et leurs capacités dans l'entraide.

Par ailleurs, beaucoup de personnes dites « aidantes » consacrent leurs énergies à accompagner leurs proches vivant de graves problèmes de santé. Ces personnes sont très souvent des femmes âgées qui, à leur tour, ont besoin d'accompagnement et de répit pour sauvegarder leur propre santé.

Les CLSC se préoccupent de fournir de plus en plus de services aux aidantes et aux aidants. Ils sont notamment en mesure d'offrir de l'information, de la formation, du soutien à des groupes qui rendent de grands services à leur communauté.

Pour de l'information sur des problèmes de santé et pour savoir qui consulter, vous pouvez joindre la ligne **Info-Santé CLSC**, disponible 24 heures sur 24 et 7 jours par semaine.

Des établissements, particulièrement les CLSC et les CHSLD, offrent des services aux personnes âgées en perte d'autonomie.