



## VIEILLIR ENSEMBLE

L'appartenance sociale a un effet positif sur la santé. Les gens qui conservent une vie active et des liens avec leur entourage sont généralement plus heureux, en meilleure santé physique et mentale et plus en mesure de faire face aux changements et aux transitions<sup>1</sup>. Les relations amicales jouent un rôle important dans notre estime de soi : elles la nourrissent et la stabilisent.

### Nous vous invitons à cocher les activités que vous faites pour « vivre ensemble » et à souligner celles que vous pourriez faire :

- Écrire à un proche.
- Raconter un ou des souvenirs à quelqu'un.
- M'engager dans un groupe (bénévolat, aide scolaire, etc.).
- Voyager avec quelqu'un.
- Prendre contact avec d'anciens amis.
- Inviter à la maison une ou un ami ou encore un membre de ma famille.
- Aller rendre visite à un proche.
- Téléphoner à une connaissance.
- Demander des nouvelles à son voisin.
- Transmettre mes habiletés et savoirs à une personne ou un groupe (informatique, histoire, pêche, etc.).
- Partager un sport ou un passe-temps (bingo, quilles, musique, tricot, cinéma, lecture, marche en forêt, peinture, ski, jardinage, etc.).
- Participer aux activités de la municipalité (festival, fêtes, exposition, etc.).
- Participer activement au mieux-être de sa municipalité (table de rencontres, défense des droits des aînés, etc.).
- Autres choses que je fais ou que je pourrais faire :

---



---



---



---



---



---



---

<sup>1</sup> Wilkins, K. (2006); Organisation mondiale de la santé (OMS) (2003). « L'appartenance sociale et la santé des aînés », *Le vieillissement en santé au Canada : une nouvelle vision, un investissement vital; Des faits aux gestes – Un document d'information*, Agence de la santé publique du Canada, [en ligne]. [http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/pro/healthy-sante/haging\_newvision/vision-rpt/social-sociale-fra.php#social2] (consultation le 25 novembre 2009)

## UN EXEMPLE D'ENTRAIDE ET DE PARTAGE : LE BÉNÉVOLAT

Il existe différentes manières de s'engager dans la vie. Le bénévolat est l'un de ces moyens. Depuis longtemps, le bénévolat est considéré comme une activité productive et enrichissante qui présente des avantages pour la santé et constitue une forme constructive d'engagement social. En 2000, les aînés du Canada ont fait 179 millions d'heures de bénévolat. Globalement, ils dépassaient la moyenne de tous les autres groupes d'âge<sup>1</sup>.

### TRUCS

Le bénévolat peut donner du sens à sa vie et ainsi favoriser l'estime de soi<sup>2</sup>. Il permet de :

- partager ses connaissances et compétences;
- être apprécié, grandir, être créatif;
- améliorer la qualité de vie de la collectivité tout en ayant du plaisir;
- combler la solitude;
- obtenir une reconnaissance;
- avoir un sentiment d'utilité et de réalisation;
- avoir un sentiment d'appartenance.



<sup>1</sup> Agence de la santé publique du Canada, *ibid*.  
<sup>2</sup> Gravel, Louise et Linda Mastrovito (2008). « Découvrir et apprécier sa valeur pour s'affirmer dans son bénévolat », [en ligne]. [www.berthiaume-du-tremblay.com/pdf/RVA\_9e\_presentation.pdf] (site consulté le 2 décembre 2009)

