



TEST ÉCLAIR

MON GRAND ÂGE

Vous avez 50 ans et +
Parmi les affirmations suivantes,
Cochez celles qui correspondent à votre situation

- 1 J'ai de la difficulté à m'adapter aux nouvelles situations de la vie.
- 2 Je ne cherche pas à étendre mon réseau et à créer de nouveaux liens avec les autres.
- 3 Dans le grand âge, il est trop tard pour faire de nouveaux apprentissages.
- 4 Selon moi, il n'est pas possible de prévenir ou retarder les pertes et incapacités liées au grand âge.
- 5 Je crains de devenir un fardeau pour mes proches.
- 6 Je n'accepte pas facilement l'aide des autres.
- 7 Je ne fais pas réellement attention à la qualité et à la variété de mon alimentation.
- 8 Je suis rendu trop vieux pour changer mes habitudes de vie.
- 9 Dans le grand âge, la vie n'a plus beaucoup de sens.
- 10 Je ne prévois pas quotidiennement des exercices pour ma santé physique et cognitive.

PENSEZ
PLUS TÔT
À PLUS TARD

BILAN

Vous n'avez rien coché?

Vous vivez ou attendez le grand âge avec lucidité. Vous êtes conscient des défis, mais savez profiter du moment présent et des éléments positifs. Restez informé!

Vous avez coché un ou plusieurs éléments?

À la suite de vos réponses, pensez-vous êtes bien préparer pour le grand âge? Il n'est jamais trop tard pour améliorer son mode de vie et pour retarder les pertes liées au vieillissement, ni pour penser et améliorer la manière dont on appréhende le grand âge.

RESSOURCES GRATUITES

Activités offertes à Sercovie

www.sercovie.org

819 565-1066

Rayon de Soleil de l'Estrie

www.rayonsoleilestrie.com

819 565-5487

Le réseau d'amis de Sherbrooke

www.reseaudamis.ca

819 562-2494

Aider un proche au quotidien, trucs et astuces pour les aidants

www.ciussmcq.ca/telechargement/626/aider-un-proche-au-quotidien