

# PENSEZ PLUS TÔT À PLUS TARD



Y a-t-il  
d'autres options  
innovantes qui  
pourraient me  
convenir?

**MON CHEZ-MOI  
DEMAIN**

Faut-il  
aménager,  
adapter ou quitter  
son chez-soi en  
prévision de  
demain?

Des informations et des outils  
pour faciliter l'adaptation aux  
changements à toutes les étapes  
du vieillissement.



## MON CHEZ-MOI DEMAIN

### DE QUOI S'AGIT-IL?

Le choix d'un lieu de vie est une décision importante qui doit être mûrement réfléchi. Faut-il quitter une habitation trop grande pour un lieu de vie plus petit ? Faut-il aménager ou adapter son domicile pour le rendre plus sécuritaire et confortable?

En général, les personnes veulent rester le plus longtemps possible dans leur domicile. La première option à considérer est l'ajout de services pertinents le temps venu (services de soutien à domicile, entretien, popote roulante, etc.). La seconde option est un chez-soi aménagé (rénovation, ajout d'équipements) afin qu'il soit adapté et sécuritaire pour y demeurer si des changements surviennent.

Cependant, la santé, la mobilité ou l'autonomie peuvent compromettre ce choix de demeurer à domicile. Advenant un événement non prévu, la connaissance des types d'habitation offerts pour les aînés est une bonne avenue.

Il existe des options traditionnelles (résidences privées pour aînés, logements à loyer modique dans les Offices municipaux d'habitation) ainsi que des options innovantes (maison bi-génération, cohabitation avec espace privé et commun, etc.). Des habitations communautaires pour aînés (coopératives et organismes à but non lucratif (OBNL) avec ou sans service) sont aussi disponibles et sont souvent plus abordables que les résidences privées. Par ailleurs, ces options innovantes et communautaires peuvent être plus favorables au maintien du lien social!

## METTRE TOUTES LES CHANCES DE SON CÔTÉ

Habiter le plus longtemps possible son domicile est réaliste! Il existe des objets, des technologies et des programmes pour l'aide et l'accompagnement en maintien à domicile. Les facteurs humains d'entraide et de solidarité entre personnes (programmes *Communautés bienveillantes* et *Voisins solidaires* entre autres) font aussi partie des possibilités. De plus, un domicile facilement accessible, sécuritaire, proche ou desservi par des commerces et des services de proximité facilite le vivre chez soi et les pratiques de ses activités.

Même si, actuellement, vous n'avez pas besoin de services de soutien, restez tout de même informés de ce qui est offert dans votre communauté pour le maintien à domicile (répit aux proches, etc.). Il existe également des pratiques pour faciliter la vie des aînés (des technologies et des applications) et pour augmenter leur sentiment de sécurité (entre autres, le programme PAIR/appels automatisés quotidiens).

Répondre à votre envie de vivre à domicile le plus longtemps possible, malgré des besoins non encore identifiés, demande d'être proactif en vue de préserver votre santé, votre autonomie et un domicile adapté à vos besoins.

D'un autre côté, il est aussi possible de renoncer à son domicile actuel afin de retrouver du temps pour soi, de se rapprocher de sa famille, de réaliser des projets ou de rechercher un autre cadre de vie. On peut changer de domicile sans changer de vie!

## POURQUOI PENSER À PLUS TARD?

Avec *Pensez plus tôt à plus tard*, l'AQDR Sherbrooke et région veut aider les citoyens à mieux planifier les années devant eux et le choix d'un chez-soi répondant à leurs attentes et à leur budget. Un deuxième objectif est de stimuler la réflexion autour du choix d'habitation innovateur<sup>1</sup> dont l'habitation communautaire, advenant la nécessité de changer de domicile.

## COMMENT MURIR SON CHOIX D'HABITATION ?

Selon l'option de demeurer à domicile ou de planifier son choix d'habitation, on doit tenir compte de ces composantes : le domicile en tant que tel, le milieu de vie, le quartier et la municipalité. Pour garder ou reconstruire le sentiment d'être chez soi, les questions du budget (à moyen et long terme), ainsi que de sa réserve financière pour d'éventuelles rénovations sont à considérer. Également, sont à considérer les questions du maintien de son cercle social, de la mobilité/transport, de l'accessibilité des services de santé et de la facilité ou non de respecter les mesures sanitaires (confinement, pandémie, etc.).

Le choix d'habitation mérite d'être réfléchi seul, en couple ou en famille. Certes, des rénovations ou une relocalisation peuvent survenir avec le temps, mais en s'y préparant, il est possible de faire des choix pour maintenir voire même améliorer sa qualité de vie.

<sup>1</sup> Cet objectif est tiré de notre participation à l'OEDC et au Centre de recherche sur le vieillissement (CIUSSS de l'Estrie -CHUS).

## PRÊT À VOUS POSER DES QUESTIONS?

- Est-ce que je souhaite vivre le plus longtemps possible à domicile (maison, condo ou logement)?
- Est-ce que je me sens en sécurité dans mon domicile, dans mon quartier, dans ma municipalité ou dans ma ville?
- Est-ce que mon domicile est adapté et sécuritaire pour accomplir mes activités quotidiennes et domestiques?
- Quel est mon budget mensuel pour vivre dans mon domicile actuel et ce budget me permet-il un déménagement éventuel?
- Quels sont les coûts affectifs et financiers d'un déménagement par rapport aux coûts d'adaptation/rénovation de mon domicile?
- Ai-je des projets ou des opportunités pour m'ouvrir aux changements?
- Quels sont mes avantages à réfléchir à mon chez-moi demain?
- Avec qui je veux et je peux partager à ce sujet?
- Mes questions...



## SOYEZ LES ACTEURS DE VOS CHOIX DE VIE!

Malgré de potentielles phases de déclin physique et psychologique, de petits et de grands deuils (dont la perte de son domicile), la résidence privée pour aînés n'est pas la seule possibilité sur le marché locatif. En effet, cette option n'est pas accessible à tous et peut être absente dans son milieu de vie (les résidences privées sont souvent dans les villes).

Les logements sociaux (HLM), ainsi que les habitations communautaires (coopératives d'habitation et logements à but non lucratif) se développent de plus en plus. L'habitation communautaire peut ne pas être offerte dans son milieu. Toutefois, il est possible de devenir un citoyen promoteur et de mettre en place un groupe pour construire ce type d'habitation. Avec l'appui du milieu (entres autres, le Groupe de ressources techniques, la Fédération des coopératives d'habitation, et l'Observatoire estrien du développement des communautés), il est possible d'agir et de proposer une solution durable d'habitation communautaire offrant aux aînés un milieu de vie créé par et pour eux.

**POURQUOI  
Penser plus tôt  
à plus tard?**

**Pour être au cœur d'une  
réflexion utile et concrète**

**Pensez aujourd'hui à ce que pourrait  
être demain, c'est une occasion de  
mieux planifier pour soi et pour ses  
proches, sans dramatiser!**

*Pensez plus tôt à plus  
tard optimise la capacité  
de demeurer l'acteur ou  
l'actrice de ses choix et  
d'adopter un mode de vie  
autonome.*

## OU TROUVER PLUS D'INFORMATIONS?

Visionnez les émissions de la [saison 1](#) et de la [saison 2](#) sous le thème de Mon chez moi demain (28 min), remplissez le test éclair et consultez les ressources complémentaires sur la page [pensezplustot.org/mon-chez-moi-demain](http://pensezplustot.org/mon-chez-moi-demain)

## AUTRES RESSOURCES UTILES :

- Guide [Un logis bien pensé J'y vis, J'y reste!](#) Société d'habitation du Québec
- Guide [Habitation et milieu de vie : pour des groupes de citoyens promoteurs d'un projet d'habitations communautaires pour aînés, Cahier Fiches descriptives : des exemples concrets et Kit d'animation](#), Observatoire estrien du développement des communautés (OEDC)
- Guide d'évaluation [Maintenir l'autonomie des aînés par l'adaptation des logements](#), Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL)
- Guide [Signer un bail dans une résidence privée pour aînés et Être locataire dans une résidence privée pour aînés](#), Gouvernement du Québec
- Pour de l'information sur les projets collectifs d'habitations pour aînés : [habitationaines.ca](http://habitationaines.ca)

## POUR S'INFORMER OU OBTENIR PLUS DE DÉTAILS :



[pensezplustot@gmail.com](mailto:pensezplustot@gmail.com)



819 829-2981



[www.pensezplustot.org](http://www.pensezplustot.org)



Suivez-nous sur Facebook  
[@pensezplustot](#)