



Parmi les affirmations suivantes, cochez celles qui correspondent à votre situation.

J'ai de la difficulté à m'adapter aux nouvelles situations.

Je ne cherche pas à agrandir mon réseau et à créer de nouveaux liens avec les autres.

Dans le grand âge, il est trop tard pour faire de nouveaux apprentissages.

Je pense qu'il n'est pas possible de prévenir ou de retarder les pertes et les incapacités liées au grand âge.

Je crains de devenir un fardeau pour mes proches.

Je n'accepte pas facilement l'aide des autres.

Je ne fais pas réellement attention à la qualité et à la variété de mon alimentation.

Je suis rendu trop vieux pour changer mes habitudes de vie.

Dans le grand âge, la vie n'a plus beaucoup de sens.

Je ne prévois pas quotidiennement des exercices pour ma santé physique et ma santé cognitive.

BILAN

Vous n'avez rien coché ?

Vous vivez ou attendez le grand âge avec lucidité. Vous êtes conscient des défis et vous utilisez vos capacités d'adaptation face au vieillissement.

Vous avez coché un ou plusieurs éléments ?

Bien que cette étape de la vie peut apporter son lot de défis, il n'est jamais trop tard pour aborder plus sereinement son vieillissement, pour améliorer son mode de vie et pour retarder ses pertes liées à l'âge.

RESSOURCES

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
ciusssmcq.ca/telechargement/626/aider-un-proche-au-quotidien