



## TEST ÉCLAIR MON CHEZ-MOI DEMAIN

**Vous avez 50 ans et +**

**Parmi les affirmations suivantes,  
Cochez celles qui correspondent à votre situation**

1. Je n'ai pas réfléchi ou envisagé les prochaines étapes en ce qui concerne mon choix d'habitation advenant une perte d'autonomie, une convalescence prolongée, ou la perte d'un être cher
2. Je veux demeurer le plus longtemps possible à la maison, cependant, je n'ai pas évalué si des adaptations (qui préservent mon autonomie et diminuent les obstacles) seront nécessaires et mêmes possibles
3. Même s'il existe de nombreux types de logement pour les 50 ans et plus, comme je ne prévois pas déménager, je ne veux pas m'informer.
4. Je ne connais pas le programme d'adaptation de domicile et quels travaux de rénovation favoriseraient mon maintien à domicile pour plus tard
5. Je stresse et m'inquiète juste à penser à déménager et à me départir de meubles, de souvenirs et à m'éloigner de mes habitudes.
6. Je n'ai pas vraiment réfléchi à mes besoins et goûts en matière de logement/habitation et de milieu de vie.
7. En ce qui concerne mes habitudes de vie, elles sont toutes primordiales (nourriture, consommation alcool/tabac, animal de compagnie, etc.)
8. Je n'ose pas envisager des situations comme demeurer seul, déranger mes proches, manquer d'argent pour me loger ou entretenir la maison, etc.

## BILAN

### **Vous n'avez rien coché ?**

Excellent ! Vous avez vu venir ! Cette période de renouveau, vous l'attendez sans illusions, mais avec un plaisir certain. Restez informé !

### **Vous avez coché un ou plusieurs éléments ?**

Attention aux points qui vous chicotent. On ne vieillit pas sans appréhension  
Gardez une attitude ouverte et lucide.

En commençant à y penser, vous augmentez votre qualité de vie et minimiserez les conséquences ... Ne tardez pas ! Comment ? En réfléchissant sur votre projet de vie et à votre chez-vous dans le futur.

### **RESSOURCES**

**ACEF Estrie** pour les pratiques commerciales/loi de protection du consommateur

**AQDR Sherbrooke** pour mon choix de résidence 819 829-2981

**CSSS-IUGS** soutien à domicile (évaluation, réadaptation à domicile, recommandation d'équipements, adaptation du domicile, etc.). 819 780-2222

**CURE** pour une évaluation de son lieu d'habitation et l'accès au test éclair Pour un chez-soi sécuritaire : site web [www.pensezplustot.org](http://www.pensezplustot.org)

Pour du **soutien psychosocial** : contactez Info-Social au 8-1-1

Pour s'inscrire à la série d'ateliers ou à l'atelier Mon chez-moi demain, composez le 819 829-2981 ou [inscrivez-vous directement sur le site Web](#).

Cet outil est inspiré des travaux du projet de Recherche-Action HABA-ISAD et de l'Observatoire estrien du développement des communautés (OEDC).