

## TEST ÉCLAIR SUR VOTRE PARTICIPATION SOCIALE

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

1. Au moins une fois par semaine, je rends visite aux membres de ma famille ou à mes amis.
2. Au moins une fois par mois, je pratique un passe-temps à l'extérieur de la maison (jouer aux cartes, au bridge, au bingo, faire de la musique en groupe, chanter dans une chorale, etc.).
3. Au moins une fois par mois, je fréquente un centre communautaire ou de loisirs.
4. Au moins une fois par mois, je fréquente des magasins ou des boutiques.
5. Au moins une fois par mois, je fréquente des restaurants, des bistrotts ou des cafés.
6. Au moins une fois par mois, j'assiste à des événements sportif ou culturel (pièces de théâtre, films, etc.).
7. Au moins une fois par mois, je suis un ou des cours (peinture, langue, internet, tricot, etc.).
8. Au moins une fois par mois, je participe à un groupe d'échange ou d'entraide.
9. Au moins une fois par mois, je fréquente une bibliothèque ou une maison de la culture.
10. Au moins une fois par mois, je fais du bénévolat au sein d'organismes communautaires, religieux, des écoles ou d'autres associations.

## BILAN

### Vous avez coché plusieurs éléments ?

Excellent ! Vous semblez être impliquée dans des activités qui vous procurent des interactions avec les autres dans la communauté. Continuez à participer socialement !

### Vous avez coché peu ou pas d'éléments ?

Attention de favoriser des échanges suffisants en termes de quantité et de qualité pour être satisfait(e) de votre participation sociale. En commençant à y penser, vous augmentez votre qualité de vie et vous minimiserez les conséquences sur votre santé. **Ne tardez pas !**

### Comment ?

En réfléchissant sur les différentes manières d'optimiser votre participation sociale ou en vous informant auprès d'une ressource appropriée.

## RESSOURCES GRATUITES

Pour connaître les activités sociales et de loisirs disponibles dans votre municipalité : <http://www.bougeenestrie.ca/>

Répertoire des ressources en loisirs actifs pour les aînés de Sherbrooke : <https://www.ville.sherbrooke.qc.ca/fileadmin/fichiers/SSCVC/repertoireVADA.pdf>

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

Pour s'inscrire à l'atelier Ma participation sociale : <https://www.pensezplustot.org/inscription> ou 819 829-2981



Centre de recherche  
sur le vieillissement



UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE

Cet outil est inspiré de l'Échelle de participation sociale ([Richard et al, 2013](#)).