

Vieillir chez soi ou déménager, voilà toute une question!

Vieillir apporte son lot de changements et vous y adapter peut être difficile. L'âge et l'évolution de votre condition de santé ou de celle d'un proche peuvent vous pousser à réévaluer vos possibilités en ce qui a trait à votre domicile, et il n'est pas toujours facile de trouver une solution adaptée à votre situation.

Pour préserver votre autonomie et votre capacité de décision, vous devez **entamer une réflexion** quant à la possibilité de vieillir chez vous, dans votre résidence et dans votre quartier. Vous pourriez également décider de déménager, mais où iriez-vous? Les types de domiciles sont nombreux et chacun d'entre eux présente ses avantages et ses inconvénients.

Pour vous aider dans cette réflexion, nous vous offrons un programme de 10 ateliers qui s'adressent **aux personnes âgées et à leurs proches** qui s'interrogent sur la pertinence de changer de milieu de vie.

« Il est important de s'informer, de se faire sa propre idée et ne pas se fier sur les informations entendues des autres pour savoir dans quoi réellement on s'embarque ». **Une participante**



Pour information

Chantal Bernard,
agente de développement ACEF-ABE
418 338-4755

Charlie-Maud Gingras,
organisatrice communautaire
CISSS de Chaudière-Appalaches,
secteur Appalaches
418 338-3511 poste 51720

Marie-Claude Brassard,
organisatrice communautaire
CISSS de Chaudière-Appalaches,
secteur Beauce
418 774-3304 poste 32521

Ce programme a été réalisé par :



Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec 

PROGRAMME D'ATELIERS POUR AÎNÉS



DÉCOUVREZ DES
INFORMATIONS ET DES
OUTILS AFIN DE
CONSERVER VOTRE
AUTONOMIE ET FAIRE UN
CHOIX ÉCLAIRÉ QUANT À
VOTRE MILIEU DE VIE!

Ateliers

Les ateliers vous présentent des outils et des informations utiles afin de dresser un portrait plus clair de votre situation personnelle. Vous pourrez ainsi prendre des décisions réfléchies qui vous permettront de **conserver votre autonomie le plus longtemps possible**. Des conférenciers, des intervenants ou des professionnels dans leur domaine **en plus d'un notaire et d'un conseiller financier** aborderont des sujets vous permettant de :

- Faire un choix éclairé quant à votre milieu de vie (rester dans votre résidence actuelle ou déménager).
- Connaître les outils pour adapter votre milieu de vie à vos besoins.
- Découvrir les services, les formes de soutien social et de soins de santé offerts dans votre communauté.
- Comparer les différents milieux de vie privés et publics ainsi que leur offre de services.
- Dresser un portrait clair de votre situation financière.
- Faire respecter votre personne et vos droits.

Thèmes abordés

1. Demeurer chez soi
2. Choisir une nouvelle résidence
3. Évaluer sa situation financière
4. Accompagner un proche
5. S'adapter aux changements
6. Avoir l'esprit en paix
7. Prévenir les abus
8. Gérer ses biens, meubles et immeubles
9. Préserver ses avoirs financiers
10. Signer un bail



.....
« Moi, je veux demeurer à la maison et mon mari désire aller en résidence. Le programme nous a permis de mieux comprendre l'autre et de prendre une décision éclairée ensemble ».

Une participante

.....

Objectifs

L'objectif du programme est de vous offrir, à vous les aînés, des informations et des outils vous permettant de découvrir des informations et des outils pour demeurer maître de votre vie.

Déroulement

Chaque atelier est d'une durée d'environ 2 h 30 chacun incluant une pause de 15 minutes pour les participants. Les ateliers sont animés par des intervenants ou des professionnels dans leur secteur.



.....
« Nous, on a toujours eu notre maison, on ne connaît pas ça (un bail), l'atelier m'a donné beaucoup d'information. D'avoir une copie du formulaire me permet de voir c'est quoi avant ».

Une participante

.....

.....
« Le programme nous a permis de faire un tour de roue et d'apprendre quelques trucs au passage. »

Une participante

.....