Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Aider les aînés à demeurer actifs

Depuis une vingtaine d'années, des chercheurs s'ingénient à démontrer ce que la plupart d'entre nous soupçonnent depuis longtemps : l'âge est une question de perception. Une personne qui s'implique – physiquement, socialement et intellectuellement – possède le meilleur moyen de demeurer jeune, de corps et d'esprit. Votre soutien pourrait aider un aîné à puiser à la fontaine de jouvence. Encouragez-le et aidez-le à :



Demeurer en forme. L'exercice n'est pas fait uniquement pour les jeunes. En fait, 30 minutes d'exercice modéré pratiquées trois fois par semaine peuvent contribuer à prévenir une perte de la densité osseuse et améliorer la circulation sanguine, l'appétit et la mobilité. Qu'il s'agisse de faire le tour d'un pâté de maisons, de suivre des cours de tai-chi ou d'exercices physiques destinés aux aînés, l'activité physique est un excellent moyen de faire le plein d'énergie. Assurez-vous que l'aîné consulte un médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice physique, surtout s'il existe des facteurs limitatifs.

Vivre en sécurité. Assurez-vous qu'il y a des mains courantes, des rampes, des carpettes antidérapantes, un bon éclairage et d'autres dispositifs de sécurité qui aident une personne âgée moins agile à vivre en toute indépendance et sécurité.

Rencontrer des gens. Renseignez-vous sur les programmes de jour offerts aux aînés par le centre communautaire local ou les lieux consacrés au culte. Un cours de peinture ou de langue, de chant ou d'apprentissage de l'informatique procure à l'aîné une occasion de sortir de la maison et de rencontrer des gens qui partagent ses intérêts.

Sortir de la maison. Si votre parent âgé ne peut conduire, offrez-lui de l'accompagner chez le médecin, au centre commercial ou, à l'occasion, à ses programmes de jour. Si vous êtes dans l'impossibilité de le faire, un service de transport local ou des bénévoles pourraient l'accompagner.

Communiquer avec la famille. Organisez de façon régulière des visites qui permettront à tous les membres de la famille de se rencontrer. Si certains d'entre eux habitent trop loin, envoyez des courriers électroniques, téléphonez ou écrivez souvent, et efforcez-vous de vous rencontrer à l'occasion des fêtes ou des événements spéciaux.

Donner de son temps. Pour les aînés, le bénévolat est un excellent moyen de conserver un lien avec la communauté et de se sentir utiles. Préparer des boîtes à la banque d'alimentation, lire des histoires aux enfants ou aider des immigrants à apprendre une nouvelle langue… voilà des activités qui procurent un sentiment de satisfaction à tout âge.

En jouant un rôle actif dans la vie des personnes âgées que vous aimez, vous vous assurez qu'elles obtiennent le soutien dont elles ont besoin pour demeurer actives et énergiques. Vous pourriez même apprendre un truc ou deux sur la façon de demeurer jeune de cœur.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.