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.

À la retraite, des journées remplies d’activités intéressantes

Bien que dans notre jeunesse nous ayons déjà rêvé de prendre notre retraite, de nos jours, ce passage à une nouvelle étape de leur vie représente un défi pour les aînés. Nombre d’entre eux sont physiquement et mentalement plus en forme que les générations d’aînés précédentes et désirent vivement apporter leur contribution à la société de façon active.



Heureusement, de nos jours, prendre sa retraite ne signifie pas nécessairement la fin de la vie active. Prenez le temps d’évaluer vos besoins, de voir ce que vous aimeriez faire, et d’explorer les ressources et les activités qui correspondent à votre nouveau mode de vie. Le temps dont vous disposez est le vôtre; rendez-le agréable.

Réfléchissez à vos centres d’intérêt et aux occupations qui vous ont toujours attiré. Consacrez du temps à vos amis et à vos anciens centres d’intérêt, mais assurez vous aussi d’envisager de nouvelles avenues, d’autres activités et de partir à la découverte de possibilités qui présentent des défis à votre portée. Voici des suggestions qui vous aideront à démarrer.

Effectuez une autoévaluation

- Désirez-vous continuer à travailler d’une façon ou d’une autre?
- Aimeriez-vous retourner aux études afin d’acquérir de nouvelles compétences ou d’étudier dans des domaines qui vous ont déjà intéressé?
- Dans le passé, avez-vous été obligé de mettre vos champs d’intérêt de côté ou de laisser tomber des passe-temps en raison d’une absence de loisirs?
- Le bénévolat pourrait-il vous intéresser?
- Aimez-vous les activités de plein air telles que le golf, le jardinage, les promenades, les sports ou l’exploration de la nature?
- Aimez-vous les activités intérieures telles que le bridge, la lecture, l’artisanat, les échecs, la cuisine, la menuiserie ou les activités créatives?
- Aimez-vous les activités sociales? Si oui, à l’intérieur ou à l’extérieur?
- Désirez-vous voyager?
- Aimez-vous les arts, la musique et la culture?
- Aimeriez-vous être membre d’une troupe de théâtre amateur? Sur scène ou en coulisse?
- Aimeriez-vous jouer d’un instrument de musique? Suivre des cours de chant?
- Faites-vous déjà partie d’un organisme religieux ou social? Aimeriez-vous vous y investir davantage?
- Aimeriez-vous enseigner dans les domaines qui vous intéressent ou dans vos champs de compétences? Rémunéré ou bénévole?

Participez

© 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.

Nombre de collectivités offrent aux aînés l'occasion de s'impliquer dans leur voisinage. Voici où vous adresser pour vous renseigner sur les possibilités d'emploi ou de bénévolat :

- Visitez la bibliothèque, le centre communautaire et consultez les journaux régionaux pour vous renseigner sur les clubs locaux et les associations de bénévoles.
- Explorez l'Internet afin de trouver des sites Web à l'intention des gens qui partagent vos centres d'intérêt. Si vous n'avez pas Internet à la maison, utilisez un ordinateur de votre bibliothèque locale.
- Vérifiez les cours offerts par les collèges communautaires.

Le fait que vous soyez un membre retraité de votre collectivité ne signifie pas que vous n'avez plus de rôle à y jouer. La plupart des municipalités offrent des activités et des ressources à l'intention des retraités. Communiquez avec le bureau de votre municipalité et renseignez-vous à ce sujet.