



Comité MADA (Municipalité Amie des Aînés)

Membres : Claudette Béland, Richard Lavallée, Yvan Hamelin, Yvon Bourassa, Daniel Beaupré, conseiller municipal et Stéphanie Ricard, employée municipale

Après 50 ans, notre quotidien fait face graduellement place à de nouvelles réalités : les enfants quittent définitivement le foyer familial, les revenus de retraite nous obligent à diminuer notre train de vie et notre maison devient trop grande, coûteuse et lourde à entretenir. Par ailleurs, le grand âge et ses incapacités fonctionnelles nous obligent, tôt ou tard, à modifier notre style de vie.

Nouveau toit, nouveau départ :

Entrer dans cette nouvelle phase le pied et le bagage léger peut causer de l'anxiété, mais peut aussi devenir une expérience enrichissante.

Nous pensons que nous ne quitterons jamais la maison que nous habitons et puis les problèmes commencent : le toit coule, le sous-sol est inondé ou tout simplement nous n'arrivons plus à monter ce long et haut escalier.

Un jour ou l'autre, les aînés sont confrontés à une nouvelle réalité qui les oblige à réévaluer leur environnement, dont leur domicile.

Voici une liste de propositions qui peut nous aider à redéfinir notre domicile, selon *Option Consommateurs et le Comité des mesures en matière de consommation* :

Sa propre maison adaptée : La Société canadienne d'hypothèques et de logement offre divers programmes pour aider les aînés admissibles à faire des réparations, des modifications et des adaptations afin de rendre votre maison sécuritaire.

Une maison plus petite : La vente de la propriété familiale vous apportera un gain en capital qui vous permettra d'acheter une maison plus petite et le surplus pourrait être utilisé pour le mieux vivre.

Un domicile intergénérationnel : Partager une résidence familiale avec ses enfants, tout en ayant des aires privées, peut être une option. Ou encore un immeuble de style duplex ou chaque ménage occupe un logement.

La copropriété : Devenir propriétaire d'un condo peut devenir un placement financier sans les contraintes associées aux travaux d'entretien d'une maison. Il existe plusieurs formules de copropriétés, mais la plus en vogue pour les aînés est celle des condos services dans les complexes résidentiels pour aînés et qui offrent des activités, des repas, des soins, etc.

La location : Il existe plusieurs avantages à louer un logement. C'est à vous de vérifier si ce sera un bénéfice pour vous.

Le logement social : Souvent des logements de qualité et moins chers que le marché privé.

- Habitation à prix modique, soit les HLM
- Coopérative d'habitation.
- Établissement lié à un organisme à but non lucratif, soit les OBNL.

Les résidences pour personnes autonomes et semi-autonomes : Il y en a pour toutes les bourses et tous les besoins. Vos

options sont l'appartement supervisé, la maison de chambre, la maison d'accueil et les résidences de groupe.

VIVRE LÉGER, comment s'y prendre...

Quand nous parvenons à cette étape de notre vie, il paraît évident que nous devons cesser d'acquérir de nouveaux biens et commencer à nous débarrasser de quelques pelures.

À quoi sert aujourd'hui toute cette vaisselle qui remplit les armoires, cette grande maison encombrée de meubles et d'objets, ce garage utilisé comme entrepôt à souvenirs et cette vaste pelouse à entretenir.

LÂCHER PRISE, progressivement...

Pour vivre léger, il faut lâcher prise et ne pas encombrer les placards, le garage et la maison. Pour réussir, il faut se défaire de tout ce qui est devenu inutile, superflu ou désuet. Bien entendu ce conseil exclut le conjoint ou la conjointe.

Pendant que vous passer à l'action, gardez en tête trois mots importants qui sont : **TRIER... RECYCLER... ET DONNER...**

Ainsi, on se simplifie la vie en éliminant le superflu, en effectuant du recyclage, en faisant des ventes-débarras, en donnant à des organismes à but non lucratif, en offrant des cadeaux à la famille et aux amis et en vendant à des antiquaires.

Et surtout, n'oublions pas que se sont nos enfants qui devront s'occuper de la tâche après notre départ.

OÙ SE RENSEIGNER ?

- Le Réseau FADOQ.
- La Société canadienne d'hypothèques et de logement.
- La Société d'habitation du Québec.
- Le Comité des mesures en matière de consommation.
- Option consommateurs, volet aîné.
- Les conseillers en hébergement pour aînés (service gratuit)
- Les entreprises de courtage en immeuble.

Les Rubriques sont aussi disponibles sur le site web de la municipalité au www.lac-aux-sables.qc.ca, dans l'onglet loisirs-culture-et-vie-associative/
municipalite-amie-des-aines-mada