



# LA RETRAITE

## Une étape de vie à planifier



**Saviez-vous qu'à la retraite on augmente notre risque d'isolement social ?**



**Le Réseau résilience aîné.es Montréal a créé des feuillets pour vous accompagner.**

Découvrez des conseils pratiques pour une retraite épanouie :

**[resilienceaineemtl.ca](https://resilienceaineemtl.ca)**



Ce projet pour une retraite active fait partie d'un grand projet, le plan d'impact collectif – Réseau Résilience Aîné.es Montréal (RRAM) qui vise à favoriser la résilience, l'inclusion et la participation sociale de personnes aînées dans le contexte montréalais.