



# 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)**



This project for active retirement is part of a larger project, the Plan d'impact collectif – Réseau Résilience Aîné.es Montréal (RRAM) that aims to foster resilience, inclusion and social participation for Older Adults in Montréal.