



Rester en relation avec les autres

Demeurer actif à la retraite pour éviter de s'isoler

La retraite

Une étape à planifier

**Créer un horaire de vie stimulant
pour éviter le piège de l'isolement**

- Se créer une routine de vie agréable
- Rester en relation avec les autres



La retraite

Des ressources à découvrir

Prendre le temps de réfléchir à ses intérêts, ses rêves, ses aspirations, avant de se lancer dans de nouvelles activités.

Informez-vous des activités à votre portée!





Pour en savoir plus...

Visitez notre page web



Réseau Résilience Aîné.es Montréal
resilienceaineemtl.ca