# Kit média de la « REtraite à la PROtraite »

**Nous vous invitons à utiliser les ressources graphiques et textuelles fournies dans ce kit média pour nous aider à promouvoir le projet de la «REtraite à la PROtraite » du volet 3 du Réseau Résilience Aîné.es Montréal (RRAM).**

**Merci de contribuer au rayonnement des feuillets !**

**L’équipe du RRAM**

## Images fournies

* Affiches 8,5 x11 et 11 x 17 à imprimer et à afficher dans vos organisations (*L’affiche est personnalisable avec Acrobat ou Canva et vous pouvez partager votre offre de service en la joignant aux feuillet*s)
* Bannière 1080 x 1080 **pour votre page Facebook**
* Bannière 800 x 150 **pour un envoi courriel**
* Bannière 1200 x 630 **pour votre site web, votre infolettre ou vos réseaux sociaux**
* Carrousel pour babillard électronique formats PDF et JPG

## Gabarits de texte

### Infolettre - Texte 1

Chaque année à Montréal, des milliers de personnes prennent leur retraite. Pour mieux accompagner et informer les futurs et nouveaux retraités, le Réseau Résilience Aîné.es Montréal (RRAM) propose une trousse d’outils gratuite. Cette initiative vise à renforcer la résilience, prévenir l’isolement social et favoriser une transition réussie vers une retraite active et épanouie.

Intitulée « De la REtraite à la PROtraite », cette trousse comprend :

* Des feuillets éducatifs sur des thèmes essentiels comme la planification de cette transition de vie, les bienfaits de l’activité physique en groupe, ainsi que l’engagement social et le bénévolat.
* Une affiche téléchargeable en deux formats.
* Un visuel destiné aux babillards électroniques et des bannières Web.

Une version anglaise est aussi disponible.

Pour en savoir plus, consulter la trousse disponible ici : [https://resilienceaineemtl.ca/avancees/planifier-pour-demeurer-socialement-actif-au-quotidien/](https://can01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fresilienceaineemtl.ca%2Favancees%2Fplanifier-pour-demeurer-socialement-actif-au-quotidien%2F&data=05%7C02%7Ccaroline.cejka.ccsmtl%40ssss.gouv.qc.ca%7Cd71e69fac6d341c9b66f08dd301d35da%7C06e1fe285f8b4075bf6cae24be1a7992%7C0%7C0%7C638719624230598395%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJFbXB0eU1hcGkiOnRydWUsIlYiOiIwLjAuMDAwMCIsIlAiOiJXaW4zMiIsIkFOIjoiTWFpbCIsIldUIjoyfQ%3D%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=h%2FWzzB5qdGRGCTo3PfruuIzQV29t3uVsgmT9T%2Fp%2FWcY%3D&reserved=0).

Le site Internet propose également des ressources utiles provenant d’organismes spécialisés et des offres de participation sociale dans la grande région de Montréal.

*Le RRAM est issu de la mobilisation et de la collaboration de huit organismes montréalais jouant un rôle stratégique auprès des aînés. La Direction régionale de santé publique (DRSP) de Montréal assure la coordination du comité de développement. Ensemble, ces acteurs s’engagent à renforcer la résilience, l’inclusion et la participation sociale des aînés montréalais.*

### Infolettre - Texte 2

Le Réseau Résilience Aîné.es Montréal, en collaboration avec la Direction régionale de santé publique (DRSP) de Montréal, présente ses nouveaux feuillets informatifs dans le cadre du projet **« De la REtraite à la PROtraite »**

Consultez les feuillets ici

Ces feuillets soulignent l’importance de bien préparer sa retraite pour maintenir, diversifier ou enrichir ses activités sociales. Cela facilite la transition vers cette nouvelle étape de vie.

Ils montrent comment certaines activités sociales, telles que **l’activité physique en groupe, le bénévolat et l’entrepreneuriat social**, favorisent le bien-être physique, cognitif et mental.

**D’autres feuillets seront bientôt disponibles!** Ils aborderont des thèmes comme :

* Le rôle des grands-parents
* La transition vers une mobilité réduite (diminution de la conduite, perte du permis de conduire)
* Le deuil
* Le changement de milieu de vie et le déménagement
* L’accompagnement des proches (proche aidance)

Ce projet a été conçu par **Barbara Fillion, ergothérapeute**, et **Paule Lebel, médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive**, en collaboration avec plusieurs organismes communautaires, tels que **le Centre d’action bénévole de Montréal (CABM), Présâges, Les Petits Frères et l’Association des grands-parents du Québec**.

### Encadré – Texte 3

### **Découvrez les feuillets informatifs « De la REtraite à la PROtraite »**

Le Réseau Résilience Aîné.es Montréal, en collaboration avec la DRSP de Montréal, présente ses nouveaux feuillets informatifs pour une transition harmonieuse vers la retraite. Ils abordent l’activité physique en groupe, le bénévolat, l’entrepreneuriat social et le rôle des grands-parents pour préserver la santé et renforcer l’inclusion.

**Restez à l’affut, d’autres feuillets suivront bientôt** comme ceux sur le deuil et l’adaptation aux changements de mobilité.

Consultez-les ici – Un projet réalisé avec des experts et partenaires communautaires.

### 

### Facebook – Texte 4

Comment bien préparer sa retraite? De nombreuses possibilités s’offrent à vous pour rester actif et engagé dans votre communauté!

Que ce soit à travers l’activité physique de groupe, le bénévolat, le rôle de grands-parents ou encore l’entreprenariat social, il existe plusieurs façons de donner du sens à cette nouvelle étape de vie.

Vous souhaitez en apprendre plus sur les différentes formes de participation sociale à la retraite?  
👴🏾 🧓🏽 👵🏼  
  
Jetez un œil à nos feuillets. Cliquez ici pour les télécharger et les partager! 👇

<https://resilienceaineemtl.ca/volets/planifier-pour-demeurer-socialement-actif-au-quotidien/>

### Facebook – Texte 5

La retraite c’est bien plus que de quitter le marché du travail. C’est une nouvelle étape, riche en opportunités! Nos fiches informatives vous guident dans cette transition en vous offrant des conseils pratiques et des ressources précieuses pour que vous puissiez :

✅  Rester actif : bénévolat, entrepreneuriat social, engagement communautaire… trouvez votre voie!  
✅  Cultiver des relations enrichissantes : le rôle de grands-parents, la communication intergénérationnelle et l’importance du lien social.  
✅  Prendre soin de soi : santé physique, bien-être mental et stimulation cognitive.

📖 Découvrez comment faire de votre retraite une période dynamique et épanouissante! 👉 <https://resilienceaineemtl.ca/volets/planifier-pour-demeurer-socialement-actif-au-quotidien/>

### Facebook – Texte 6

💡 La retraite, un nouveau chapitre à écrire! ✨

Comment maximiser cette période pour qu’elle soit synonyme de bien-être et d’épanouissement? Nos fiches informatives vous proposent des pistes concrètes pour :

👫 Maintenir une vie sociale active et engagée   
💼 Explorer le bénévolat ou l’entrepreneuriat social   
🧘‍♂️ Favoriser une bonne santé physique et mentale   
👨‍👩‍👦 Naviguer harmonieusement dans votre rôle de grands-parents

📌  Ne laissez pas la retraite au hasard, faites-en une aventure enrichissante! Téléchargez nos fiches : 👉 <https://resilienceaineemtl.ca/volets/planifier-pour-demeurer-socialement-actif-au-quotidien/>