



# Table des aînés

de la MRC des Pays-d'en-Haut

## UNE SECONDE VIE

**Suzanne St-Michel.** Avant de commencer, permettez-moi de me présenter. Je suis retraitée depuis 4 ans. Le début de ma « seconde vie » ne fut pas facile mais l'une des leçons que j'ai apprises est la suivante: ce n'est pas en restant assis chez soi que le bien-être et les petits bonheurs vont se pointer le bout du nez!

En m'impliquant dans la Table des aînés des Pays-d'en-Haut et le comité de communication, un monde s'est ouvert à moi. J'ai découvert des gens généreux par leur bénévolat et l'existence de services inconnus auxquels j'ai accès près de chez nous.

### Qu'est-ce que la Table des aînés ?

La Table des aînés des Pays-d'en-Haut est un lieu de concertation et d'action qui permet d'intervenir dans des situations qui mettent en jeu la qualité de vie, les intérêts et les droits des aînés. Elle est composée de :

- ✓ 39 groupes : alimentation, bénévolat, culture, défense des droits, entraide, hébergement, proches-aidants, santé et services sociaux, etc.,
- ✓ Représentants municipaux et de la MRC,
- ✓ 12 clubs de l'Âge d'or,
- ✓ 12 citoyens des 10 municipalités composant la MRC.
- ✓ Plusieurs comités dont celui des communications.

Ce comité a pris un an (2015-2016) à bâtir pour vous le **Répertoire des ressources pour le 55+** de la MRC. Les chroniques serviront à les découvrir

et à les utiliser. Vous pouvez le consulter à l'Hôtel-de-Ville de votre municipalité.

En plus des types de ressources offerts par les 39 organisations, le Répertoire nous informe sur une foule de sujets classés par municipalité : l'aide à domicile et les soins en fin de vie mais aussi l'activité physique, la couture, l'habitation, l'impôt, la sécurité, le transport et biens d'autres. Vous pouvez aussi le consulter sur internet : [www.lespaysdenhaut.com](http://www.lespaysdenhaut.com).

## PHOTO DU RÉPERTOIRE

### Une seconde vie

Revenons à notre seconde vie. Curieusement, qu'elle soit inattendue, devancée ou planifiée, lorsqu'elle arrive, elle commence généralement par une période de déprogrammation qui peut durer des mois et même des années. En décembre 2016, j'ai eu à donner un séminaire basé sur mon expertise acquise dans mon ancienne vie. « Malheureusement », je me souvenais de tout, ça vous donne une idée!

En même temps, vous pouvez être superactif ou contemplatif. Je pense que les contemplatifs n'ont pas à se sentir coupable – ça prendra le temps que ça prendra. Le calme et la plénitude nous aident à apprivoiser cette nouvelle liberté – chacun se connaît et sait ce qu'il veut pour lui-même. D'autres ont un horaire plus chargé que dans leur première vie. Est-ce la passion ou bien cherche-t-on à s'étourdir ?

Avec le temps, le stress provenant du travail s'estompe et la seconde vie prend forme. Et si le tout est accompagné d'un déménagement éloigné, il est évident que le cercle d'amis changera aussi.

Cette nouvelle liberté s'apprivoise et la réorganisation du quotidien ne se fait pas toujours facilement. Après avoir travaillé si fort, pourquoi ne pas apprécier ce que nous avons et ce que nous sommes devenus. Un petit projet à la fois, pourquoi pas! Mais l'isolement et la solitude non désirés sont peut-être nos pires ennemis...et ce n'est pas une question d'âge.

Voilà, la glace est cassée et je vous donne rendez-vous dans la publication du mois de mars.

## **Comité des communications - Table des aînés des Pays-d'en-Haut**