

# Planifiez votre avenir aujourd'hui

## VIVEZ LA VIE QUE VOUS SOUHAITEZ DEMAIN

### Que signifie « vieillir chez soi »?

Vieillir chez soi, c'est disposer des mesures de soutien en matière de santé et des services sociaux dont on a besoin pour vivre de façon sécuritaire et autonome chez soi ou dans sa collectivité aussi longtemps qu'on le souhaite et le peut.

La plupart des aînés souhaitent vieillir chez eux et au sein de leur communauté.

### Pourquoi est-il important de planifier?

Planifier vous donnera une meilleure chance de vivre une expérience satisfaisante et positive en vieillissant et vous aidera à vieillir chez vous.

Planifier pour vieillir chez vous vous permettra d'améliorer votre avenir et celui des êtres qui vous sont chers.

### Quand devrais-je commencer à planifier?

Plus tôt vous commencez à planifier pour vieillir chez vous, mieux vous serez préparés à réagir aux changements pouvant survenir tout au long des années, par exemple sur le plan de votre santé, de vos ressources financières, de votre mobilité ou de vos relations sociales. Vous préparer à l'avenir peut vous aider à profiter pleinement de vos vieux jours.

Faire des choix aujourd'hui peut vous donner davantage de contrôle sur votre indépendance, votre qualité de vie et votre dignité.

Pour de plus amples renseignements sur les sujets touchant les aînés ou pour accéder à d'autres outils et à des vidéos qui pourraient vous aider à planifier pour vieillir chez vous, consultez le site [Canada.ca/Aines](http://Canada.ca/Aines) ou contactez votre gouvernement provincial ou territorial. Vous pouvez également composer le 1 800 O-Canada (1-800-622-6232). Les utilisateurs d'ATS peuvent composer le 1-800-926-9105.

**LES MINISTRES FÉDÉRAL|PROVINCIAUX|TERRITORIAUX RESPONSABLES DES AÎNÉS**



Le présent document a été élaboré conjointement par le Forum fédéral, provincial et territorial des ministres responsables des aînés. Le Forum est un organisme intergouvernemental constitué pour partager de l'information, pour discuter des nouveaux enjeux concernant les aînés, et pour travailler en collaboration dans des projets clés.

Le Québec contribue au Forum FPT des aînés par le partage d'expertise, d'information et de bonnes pratiques. Cependant, il n'adhère, ni ne participe aux approches fédérale-provinciales-territoriales intégrées en ce qui concerne la question des aînés. Le gouvernement du Québec entend continuer d'assumer pleinement ses responsabilités auprès des aînés au Québec.