

Collectif Rêve d'Aîné avec Sophie Marcotte

VIVRE VIEUX, VIVRE HEUREUX

GUIDE PRATIQUE ET INSPIRANT POUR RESTER CHEZ SOI

MONTRÉAL, LE 26 OCTOBRE 2018 – La vieillesse représente une étape importante de la vie qui doit être envisagée avec enthousiasme et sérénité. Une vie heureuse jusqu'à la fin est évidemment possible, à condition d'y songer et de s'y préparer ! Il est en effet primordial de faire preuve de réalisme et d'adaptation face aux divers changements, qu'ils soient physiques ou psychologiques, acceptés ou parfois tant redoutés, ainsi qu'aux défis qui se posent notamment en matière d'habitation : comment rester chez soi le plus longtemps possible ? Pour s'adapter, le secret, c'est de planifier !

Le Québec compte plus de 1,5 million d'aînés. Selon les projections de l'Institut de la statistique du Québec, en 2031, ce chiffre atteindra plus de 2,3 millions. C'est ce constat qui a notamment inspiré l'Observatoire santé du Cossette Lab dans la création de Rêve d'Aîné, une initiative qui travaille sur des solutions concrètes pour offrir ce qu'il y a de mieux aux aînés, actuels et futurs, et leur assurer un vieillissement sous le signe de la quiétude.

Comment atteindre cet objectif ? En commençant par donner la parole à des penseurs et des acteurs qui ont des solutions à proposer pour redéfinir la vieillesse et en offrant aux Québécois un accès aux meilleurs outils, pour qu'ils soient maîtres de leur situation et prennent des décisions éclairées. Ce livre s'inscrit dans cette optique.

Sans tabous et grâce aux nombreux témoignages de professionnels et d'experts, cet ouvrage aborde plusieurs thèmes : finances, hébergement, soins à domicile, proches aidants, aides technologiques, etc. Plus largement, il traite de l'importance de l'esprit de communauté pour maintenir une vie sociale, culturelle et intellectuelle stimulante, nécessaire à une vieillesse heureuse.

« Devant un système difficile à comprendre et la méconnaissance de la population concernant les services et les soins qui s'offrent à elle, il me semblait nécessaire de rassembler un maximum de données sur le sujet dans un même document.

Le contenu de ce livre vous semblera peut-être, par moments, inquiétant, mais j'espère que vous le verrez plutôt comme un outil qui vous permettra de réaliser vos désirs, et non seulement de rêver. »

— Pierre Delagrave, cofondateur du Cossette Lab —

En proposant une multitude d'informations utiles, de conseils pratiques et d'exemples inspirants, le guide *Vivre vieux, vivre heureux* offre des pistes de réflexion et des solutions pour vieillir de la meilleure façon possible, selon ses besoins et ses réalités.

À PROPOS DES AUTEURS

RÊVE D'AÎNÉ est une initiative de l'Observatoire santé du Cossette Lab. Sans but lucratif, l'Observatoire réalise des recherches et organise des événements liés à la santé globale, en plus de publier chaque semaine une revue de presse ainsi que des articles exclusifs et indépendants touchant à toutes les facettes du mieux-être sur le site notresante.ca. Les recherches et le fruit des rencontres d'experts sont disponibles sur le site revedaine.ca.

Entrée dans l'univers des communications et de l'édition par la porte de la révision linguistique, **SOPHIE MARCOTTE** a vite exploité son penchant pour l'écriture en signant des articles dans *ELLE Québec*, le journal *VOIR* et la *Gazette des femmes*, entre autres. Depuis une quinzaine d'années, elle s'intéresse particulièrement à tout ce qui touche à la santé, aux enjeux sociaux, au bien-être et à l'alimentation. Elle a remporté un Prix du magazine canadien pour son article « La mâle bouffe », paru dans *ELLE Québec* en 2012.

À PROPOS DES ÉDITIONS LA PRESSE

Les Éditions La Presse donnent la parole à des personnalités influentes qui répondent aux préoccupations d'un large public en lui offrant une vision riche et éclairée. Portées par l'expertise de leurs auteurs, les publications de la maison d'édition s'illustrent fréquemment aux plus hauts rangs des palmarès de vente et sont plébiscitées par l'industrie dans le cadre de concours nationaux et internationaux. Le catalogue des Éditions La Presse regroupe plusieurs créneaux parmi lesquels les livres pratiques, les livres de cuisine, les biographies, les récits et les essais figurent à l'avant-plan.



VIVRE VIEUX, VIVRE HEUREUX

du Collectif Rêve d'Aîné
avec Sophie Marcotte

—
Les Éditions La Presse
ISBN : 978-2-89705-789-3
Nombre de pages: 160
Format: 5 x 8
Parution: 5 novembre 2018
Prix: 19,95\$

CONTACT MÉDIAS

Marie Thore
Les Éditions La Presse

—
514-285-7000 poste 6714
mthore@lapresse.ca

editions.lapresse.ca

Suivez-nous
sur Facebook

