



**SYNTHÈSE
DES BESOINS
DES HOMMES RETRAITÉS
ET ÂÎNÉS**



MÉTHODOLOGIE

L'AREQ a récemment consulté ses responsables régionaux et sectoriels du dossier des hommes afin de leur demander, selon eux, quels sont les besoins des hommes retraités et aînés. Cette consultation a permis d'amasser de nombreux témoignages qui ont été ensuite synthétisés par le comité national des hommes. Cette synthèse ne se veut pas exhaustive, mais plutôt représentative des principaux besoins nommés lors de la consultation.



SANTÉ

Maintenir sa santé physique par une saine alimentation et des activités physiques régulières.

Maintenir sa santé psychologique en trouvant un sens à sa vie à la retraite et en se préparant à faire face à la maladie et à la perte d'autonomie.

INFORMATION

Mieux être informé des services, des professionnels et des ressources disponibles.



Près de 40 % des hommes québécois ont révélé n'avoir aucune idée de l'aide qui pourrait leur être disponible.*

* Source : Où en sont les hommes québécois en 2014? Sondage sur les rôles sociaux, les valeurs et sur le rapport des hommes québécois aux services, 2015.

AUTONOMIE

Prendre conscience de ses forces et de ses vulnérabilités et s'y adapter.

Obtenir le respect de son autonomie.

Trouver des façons de conjuguer avec la perte d'autonomie.

VALORISATION

Reconnaître les bénéfices de l'implication sociale.

Comprendre et apprécier son rôle d'aîné, de grand-parent, de bénévole, d'aidant naturel, de conjoint, etc.

Voir sa contribution être reconnue par son entourage et reconnaître celle de son entourage.



42 % des proches aidants sont des hommes.*

* Source : La contribution des hommes au Québec comme proches aidants : un enjeu d'avenir, Mémoire du Regroupement provincial en santé et bien-être des hommes, 2018.





APPARTENANCE ET IMPLICATION

Poursuivre ses implications antérieures et bien choisir de nouvelles implications valorisantes et positives, autant à l'AREQ que dans les organismes de son milieu.

Créer de nouveaux liens et continuer à entretenir ceux existants, autant familiaux qu'amicaux.



**La famille est la première
valeur des hommes aînés
québécois.***

* Source : Où en sont les hommes québécois en 2014? Sondage sur les rôles sociaux, les valeurs et sur le rapport des hommes québécois aux services, 2015.

BESOIN DE CONSTRUIRE ET DE CRÉER

Poursuivre son apprentissage.

Relever constamment de nouveaux défis.

Innover dans ses activités et dans sa façon de voir la vie.

Mettre à profit ses compétences (manuelles et artistiques).



AREQ (CSQ)

ASSOCIATION DES RETRAITÉES
ET RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION
ET DES AUTRES SERVICES
PUBLICS DU QUÉBEC

320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7

Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408
Courriel : info@areq.lacsq.org

Site Internet : areq.lacsq.org
f : monAREQ

C0026
D13438