Coffre à outils des Flambeaux (Aînés)

Habitudes de vie :

- ParticipAction – Bienfaits de l'activité physique et directives 65 ans et plus
- CISSS du Bas-Saint-Laurent – Saines habitudes de vie pour les aînés
- Direction de la Santé publique de Montréal – Programme Le Go pour bouger
- Agence de la Santé publique du Canada – Conseils pour être actifs 65 ans et +
- Safe Seniors – Programme d'exercices physiques pour vieillir en santé
- Brunet – L'alimentation chez la personne aînée
- Familiprix – Le sommeil chez les personnes aînées
- Agir pour bien vieillir – Le sommeil

Dépendance:

- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Le vieillissement et l'alcool
- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Le vieillissement et le cannabis
- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Le vieillissement et les benzodiazépines
- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Le vieillissement et les opioïdes

Santé mentale :

- CAMH – La santé mentale et le bien-être des personnes âgées
- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Liens sociaux et vieillir sainement
- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – La santé mentale et les soins de longue durée
- Gouvernement du Québec – Prenez soin de votre santé mentale à l'aide d'applications mobiles sélectionnées

Anxiété :

- CAMH – Le trouble anxieux chez les personnes âgées

Flambeaux
DE LA MATANIE

Dépression :

- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – La dépression

Prévention du suicide :

- 988 – Ligne d'aide en cas de crise suicidaire
- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – La prévention du suicide chez les personnes plus âgées
- Deuil par suicide – Blogue de soutien, bienveillance et diversité