

et à la contribution indispensable du

Laboratoire interdisciplinaire de recherche en gérontologie
LIREG

Nouveau chemin de vie, en route vers une retraite active et enrichissante

Vous avez récemment pris votre retraite, vécu un bouleversement qui change le cours de votre vie ou encore, avez simplement besoin de changement?

Si pour l'une ou l'autre de ces raisons vous sentez le besoin de vous recentrer sur vos priorités, ce programme est pour vous!

Il a été développé par le Laboratoire interdisciplinaire de recherche en gérontologie de l'UQTR et a déjà fait ses preuves auprès de plusieurs personnes aînées, femmes et hommes, de la région et d'ailleurs.

Par un parcours de 11 rencontres de 2 heures, ce programme, d'approche cognitive, vise à rehausser votre sentiment de bien-être en vous habilitant à identifier des buts et projets porteurs de sens pour vous, à les planifier et à les réaliser. Au cours des ateliers, vous serez amené à réfléchir sur les dimensions qui vous apparaissent les plus importantes pour donner un sens à votre vie (spirituelle, affective, sociale,...). L'accent est aussi mis sur l'identification des pensées négatives qui entravent l'émergence de buts porteurs de sens et leur réalisation. Les ateliers vous permettront d'apprendre à reproduire la démarche pour l'utiliser par la suite et, ainsi, de vous assurer d'un bien-être qui perdure.

- Ce programme est offert gratuitement. Les places étant limitées pour chaque groupe, il est important de réserver rapidement. Veuillez le faire en complétant le formulaire ci-joint.
- Cet automne, le programme sera offert à Trois-Rivières seulement, mais pour les sessions suivantes (jusqu'à l'automne 2019) et selon les demandes, nous pourrions aussi l'offrir sur d'autres territoires de la région. Nous vous invitons donc à nous faire connaître votre intérêt à y participer pour une prochaine session en envoyant un message à latable.mauricie@outlook.com, en communiquant avec Martine Perrin au 819 698-2691 ou en complétant le formulaire ci-joint.
- Selon les expériences vécues avec ce programme, il est fortement déconseillé de vous inscrire dans le même groupe qu'un de vos proches. Ceci pourrait entraver un processus qui se doit d'être personnel.

Pour toutes questions, nous vous invitons à communiquer avec Martine Perrin, coordonnatrice de la Table, qui se fera un plaisir de vous répondre.

Nous remercions la FADOQ Mauricie et la Ville de Trois-Rivières pour le prêt de salles.

et à la contribution indispensable du

Laboratoire interdisciplinaire de recherche en gérontologie

LIREG

Nouveau chemin de vie, en route vers une retraite active et enrichissante

À titre indicatif, voici le contenu sommaire des rencontres :

| | |
|----------------------|--|
| Étapes préliminaires | Présentation des participants et informations sur le programme pour susciter la participation active dans les ateliers. |
| | Échanges sur les événements ou transitions de vie auxquels les participants sont actuellement confrontés ou, à la suite d'un groupe de soutien, échanges sur sa démarche vers un mieux-être. Se préparer à se tourner vers l'avenir. |
| Élaboration du but | Identification des pensées nuisibles et des croyances négatives qui empêchent la réalisation de ses buts. |
| | Identification des buts importants : a. Inventaire de ses désirs, ambitions, objectifs, projets et buts personnels afin de prendre conscience de tout ce qu'on veut dans la vie. b. Dimensions des buts ou sphères de vie. c. Hiérarchie des buts (ou organisation des buts). |
| | Sélection et évaluation des buts prioritaires selon un certain nombre de caractéristiques (probabilité de réalisation, effort nécessaire pour réussir, stress ou plaisir associé au but, etc.) pour faire ressortir toutes les implications des buts retenus. Choix d'un but |
| | Formulation concrète du but retenu : Traduction de ce but en des actions concrètes, claires et précises en vue de faciliter sa réalisation. |
| Planification du but | Choix des moyens : <ul style="list-style-type: none"> • spécification des étapes de réalisation; • prévision des obstacles et des stratégies pour les affronter; • identification des ressources personnelles et environnementales incluant l'aide possible d'autrui. |
| Poursuite du but | Le cheminement vers le but suppose <ul style="list-style-type: none"> • l'utilisation de moyens efficaces et d'actions concrètes; • la persévérance; • l'affrontement des difficultés; • des ajustements constants en fonction des imprévus. |
| Évaluation | Évaluation des progrès réalisés dans la poursuite et la réalisation du but, prise de conscience des apprentissages effectués au cours de la démarche et évaluation du niveau de satisfaction. |

et à la contribution indispensable du

Laboratoire interdisciplinaire de recherche en gérontologie

LIREG

***Nouveau chemin de vie,
en route vers une retraite active et enrichissante***

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Prénom et nom

Adresse courriel

N° de téléphone

Adresse

Signature

Veillez cocher la ou les cases appropriées

| | | 1 ^{er} choix | 2 ^e choix | 3 ^e choix |
|----------|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Groupe 1 | Les mardis, du 3 octobre au 12 décembre 2017 10 h à 12 h – Petite salle de réunion des bureaux de la FADOQ, 1325 rue Brébeuf , Trois-Rivières | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Groupe 2 | Les mercredis, du 4 octobre au 13 décembre 2017 10 h à 12 h – Petite salle de réunion des bureaux de la FADOQ, 1325 rue Brébeuf , Trois-Rivières | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Groupe 3 | Les jeudis, du 5 octobre au 14 décembre 2017 10 h à 12 h – Pavillon Maurice-Pitre, 6455, rue Notre-Dame Ouest , Trois-Rivières | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Je ne suis pas disponible pour me joindre à l'un ou l'autre de ces groupes, mais j'aimerais faire connaître mon intérêt à participer lors d'une prochaine session.

Pour une prochaine session, j'aimerais me joindre à un groupe près de chez moi.

Information supplémentaire que vous souhaiteriez ajouter :

Cliquez ici pour entrer du texte.

Et transmettre le formulaire d'inscription à latable.mauricie@outlook.com