

Le programme *Pensez plus tôt à plus tard* porté par l'AQDR Sherbrooke et région offre des moments de réflexion dynamique autour de l'idée du « second projet de vie » tout simplement pour une qualité de vie pour soi et ses proches.

Pensez plus tôt à plus tard c'est aussi un site internet

www.pensezplustot.org

pour une foule d'informations, d'outils et de ressources.

Nous souhaitons que les Estriens et Estriennes, les 50 à 75 ans et plus profitent d'un moment de réflexion pour mieux comprendre et valoriser cette période cruciale de leur vie.

Pour s'informer ou obtenir plus de détails :

pensezplustot@gmail.com

819 829-2981

www.pensezplustot.org

Suivez-nous sur Facebook

 @pensezplustot

MERCI À NOS PARTENAIRES



Que ferez-vous 30 de vos ans de plus d'espérance de vie?



Des informations et des outils pour faciliter l'adaptation aux changements à toutes les étapes du vieillissement.

Québec 





MON SECOND PROJET DE VIE

- Pourquoi penser à plus tard?
- Comment je poursuis ou prépare cette étape cruciale de la vie?



MA SITUATION FINANCIERE

- Comment adapter mon budget?
- Comment estimer mes finances à la retraite?
- Quelles questions dois-je me poser?



MON CHEZ-MOI DEMAIN

- Faut-il aménager, adapter ou quitter son chez-soi en prévision de demain?
- Y a-t-il d'autres options innovantes qui pourraient me convenir?



MA CONDITION PHYSIQUE ET COGNITIVE

- Quelle est ma condition physique?
- Quelles sont mes habitudes de vie?
- Quels types d'activités choisir à mon âge?



MA PARTICIPATION SOCIALE

- Qu'est-ce que je veux faire ou que je fais pour rester actif socialement?
- Comment trouver une satisfaction personnelle et un sens?

PENSER AUJOURD'HUI À SES CHOIX, C'EST ÊTRE ET DEMEURER L'ACTEUR DE SA VIE

Pensez plus tôt à plus tard c'est :

- Recevoir des informations, des outils et mieux **connaître ses droits**
- Cultiver l'**optimisme** dans ses choix de vie
- Avoir le **plaisir** d'être actif et d'apprendre
- Échanger sur des possibilités **innovantes**
- Augmenter ses chances de vivre de manière **sereine et satisfaisante**

Tous ces thèmes sont
offerts en formule
conférence ou atelier.

La durée varie selon le besoin
(de 60 à 150 min).

À QUI s'adresse ce projet :
... aux **50 à 75 ans et plus**

Vous pensez à la retraite
(50-65 ans), vous voulez soutenir un
proche, vous y êtes déjà (65 ans) ou
vous y êtes depuis plusieurs années
(75 ans et plus).

COMMENT
fonctionne
Pensez plus tôt à plus tard?

**Des conférences
et des ateliers
Faites vos choix
parmi les 5 thèmes**

Contactez l'équipe de
l'AQDR Sherbrooke et région

POURQUOI
Pensez plus tôt à plus tard?

**Pour être au cœur d'une
réflexion utile et concrète**

Pensez aujourd'hui à ce que
pourrait être demain, c'est une
occasion de mieux planifier pour
soi et pour ses proches, sans
dramatiser!