

Inspirée de la campagne « Pensez plus tôt à plus tard », initiée par la Fondation Roi Baudouin en Belgique, l'AQDR Sherbrooke veut offrir des moments de réflexion dynamiques 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](http://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 viennent profiter d'un moment de réflexion pour mieux comprendre et valoriser cette période cruciale de leur vie.

Pour s'inscrire aux ateliers, recevoir l'INFOLETTRE ou pour plus d'information :

[pensezplustot@gmail.com](mailto:pensezplustot@gmail.com)

819 829-2981

[www.pensezplustot.org](http://www.pensezplustot.org)

Suivez-nous sur Facebook

 @pensezplustot

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



### MERCI À NOS PARTENAIRES



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 TENDRE VERS SON IDÉAL PERSONNEL!

### Pensez plus tôt à plus tard c'est :

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

## COMMENT

fonctionne  
Pensez plus tôt à plus tard?

Des conférences  
ou des ateliers gratuits  
**QUAND vous voulez.**

Cinq thèmes au choix  
ou la série d'ateliers  
pour une démarche complète.  
**Consultez les offres et  
inscrivez-vous en ligne!**

**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).

**Tous ces thèmes sont offerts  
en formule conférence  
ou atelier gratuit.**

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

## POURQUOI

Penser 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!