

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

**PENSEZ
PLUS TÔT
À PLUS TARD**

 Bientôt sur Facebook

Pensez plus tôt à plus tard, un projet propulsé par
l'AQDR Sherbrooke et rendu possible grâce au
Secrétariat aux aînés du ministère de la Famille

Québec  AQDR



Inspirée de la campagne « **Pensez plus tôt à plus tard** », initiée par la Fondation Roi Baudouin (Belgique, www.kbs-frb.be, www.avosprojets.be), l'AQDR Sherbrooke veut offrir des occasions de réflexion dynamique autour du grand thème « **mon second projet de vie** ».

Le projet propose des modes de participation souples et gratuits (je peux participer à un atelier de mon choix ou participer à la série d'ateliers). Peu importe le choix, ou si je prépare ou suis déjà à ma retraite, les objectifs du projet sont :

- Valoriser le « second projet de vie » et le **plaisir d'être actif et d'apprendre**
- Améliorer les conditions de vie des **50 à 75 ans et plus**
- Stimuler les échanges et les pistes de réflexion pour **faire des choix éclairés**

Pourquoi penser à son « second projet de vie » ?

Aujourd'hui, l'évolution démographique montre que les individus disposent d'un « bonus » de 30 années de vie, en relativement bonne santé, pour une partie importante d'entre eux. Cet agréable constat appelle à une meilleure préparation de cette « seconde » partie de vie quand on approche l'âge de la retraite ou qu'on l'a déjà atteint. Selon certaines études, si on se prépare bien, on augmente ses chances de la vivre de manière heureuse et satisfaisante. Ainsi, pour les avoir toutes de son côté, il apparaît plus utile que jamais de s'y préparer même si l'on se retrouve parfois dans des situations difficiles.

Quelles sont les prochaines étapes ?

PENSEZ PLUS TÔT À PLUS TARD

Dans les prochains mois, l'AQDR Sherbrooke offrira gratuitement des conférences **Pensez plus tôt à plus tard** aux personnes de **50 à 75 ans et plus** afin de les accompagner dans une démarche de réflexion.

**L'AQDR Sherbrooke offrira également gratuitement
des ateliers sur les grands thèmes suivants :**

- Mon « second projet de vie »
- Ma situation financière
- Mon choix d'habitation
- Ma condition physique et cognitive
- Ma participation active dans la société

**Ce que les 50 ans à 75 ans et + peuvent faire pour en s'informer
ou s'inscrire aux ateliers :**

[Inscrivez-vous à l'Infolettre info@aqdrsherbrooke.org](mailto:info@aqdrsherbrooke.org)

ou 819 829-2981

Surveillez notre page **Facebook Pensez plus tôt à plus tard**

