

## Cultiver la bonne attitude afin de mieux négocier avec la vie

### Atelier 13

- Accueillir la vie telle qu'elle se présente
- Être en contact avec la gratitude qui m'habite

### Atelier 14

- Comment puis-je vivre de la compassion pour mes proches

### Atelier 15

- Suite et fin. Revue de mes apprentissages et de mes prises de conscience
- Célébrer la vie



Crédit photo : Leeroy

## Pourquoi participer aux ateliers sur le bien vieillir ?

Pour contribuer activement à la réflexion sur comment vieillir de façon sereine et lumineuse.

## À qui s'adresse nos ateliers ?

Les ateliers s'adressent aux personnes âgées de 50 ans et plus qui désirent réfléchir sur leur propre vieillissement, sur les changements qui s'y rattachent et ainsi mieux l'appivoiser et ainsi, offrir l'occasion à chacun de s'arrêter, et de réfléchir, pour trouver un sens et une trajectoire aux années à venir, avant de reprendre la route et de vivre l'expérience du vieillissement comme une aventure à vivre, à ressentir et à partager.

### Pour vous inscrire :

Claudine Boivin  
438.868.8329

Ces ateliers et conférences sont une initiative du Centre d'action bénévole de Verchères.



« On ne peut s'empêcher de vieillir mais on peut s'empêcher de devenir vieux. »

- Henri Matisse


# Les ateliers sur le bien vieillir

une présentation du



Centre d'Action Bénévole de Verchères

Conception graphique :  
www.nathalie-jodoin.com

 NathalieJodoinDesignerGraphique

## Le vieillissement, passage de vie

### Atelier 1

- Identifier ce qu'est pour moi vieillir

### Atelier 2

- Identifier mes principales préoccupations et mes aspirations futures



Crédit photo : Child Photography Helsinki

## Choisir la vie

### ☛ Santé physique :

#### Atelier 3

- Sexualité après 50 ans

#### Atelier 4

- Exercice

#### Atelier 5

- Sommeil

#### Atelier 6

- Alimentation

### ☛ Santé de l'esprit :

#### Atelier 7

- Santé mentale et spirituelle
- Les rêves oubliés et non réalisés

### ☛ Santé au sein de la famille :

#### Atelier 8

- La santé familiale mon rôle

### ☛ Santé financière :

#### Atelier 9

- L'argent une épée de Damoclès

## Apprivoiser les pertes

### Atelier 10

- Réfléchir sur les pertes les deuils et renoncements

### Atelier 11

- Visiter mes zones de vulnérabilités

## Contribuer au bien de ma communauté

### Atelier 12

- Explorer mes talents, mes forces et mes intérêts
- Identifier comment je souhaite contribuer au bien commun.



Crédit photo : Nathalie Jodoin

## **Le vieillissement, passage de vie**

Conférence 1 .....	8 septembre 2015
Atelier 1 .....	15 septembre 2015
Atelier 2 .....	22 septembre 2015

---

## **Choisir la vie**

Conférence 2 .....	29 septembre 2015
Atelier 3 .....	6 octobre 2015
Atelier 4 .....	13 octobre 2015
Atelier 5 .....	20 octobre 2015
Atelier 6 .....	27 octobre 2015
Atelier 7 .....	3 novembre 2015
Atelier 8 .....	10 novembre 2015
Atelier 9 .....	17 novembre 2015

---

## **Apprivoiser les pertes**

Conférence 3 .....	24 novembre 2015
Atelier 10 .....	1 décembre 2015
Atelier 11 .....	8 décembre 2015

---

## **Contribuer au bien de ma communauté**

Conférence 4 .....	15 décembre 2015
Atelier 12 .....	5 janvier 2016

---

## **Cultiver la bonne attitude afin de mieux négocier avec la vie**

Conférence 5 .....	12 janvier 2016
Atelier 13 .....	19 janvier 2016
Atelier 14 .....	26 janvier 2016
Atelier 15 .....	16 février 2016

### **Horaire des conférences et des ateliers :**

---

Conférence : les mardis de 19 h à 21 h

Atelier : les mardis de 13 h 30 à 16 h 30

### **Les conférences et ateliers auront lieu au :**

---

Centre d'action bénévole de Verchères

150a, Calixa-Lavallée, Verchères JOL 2R0

### **Tarifcation :**

---

Conférence : 5\$ membres | 15\$ non membres

Conférences et ateliers : 45\$ membres | 65\$ non membres