



## RE-TRAITER SA RETRAITE

### PLAN DE RENCONTRE

#### Présentation

Dans le cadre du programme *Nouveaux Horizons*, le projet *L'isolement social des aînés n'est pas une fatalité !*, le Centre d'action bénévole du Contrefort organise des rencontres de formation et d'échange à l'intention des personnes qui sont à la retraite.

#### Clientèle visée

La rencontre est d'une durée de 3 :30 heures. Elle s'adresse à des personnes retraitées qui souhaitent connaître des moyens pour prévenir les risques et impacts reliés à l'isolement social et qui désirent trouver des façons durables d'être socialement actif.

#### Objectif général

La rencontre vise, d'une part, à ce que les participants s'approprient des outils favorisant une retraite gratifiante et socialement intégrée et, d'autre part, à ce qu'ils s'approprient des moyens de s'orienter ou de se réorienter vers une vie active, autonome, équilibrée et socialement intégrée.

#### Thèmes abordés

- La situation actuelle du retraité (e) ;
- Avantages et inconvénients de la retraite;
- La résistance au changement;
- Les moyens pour s'adapter;
- Les ponts entre la vie de retraité et celle de travailleur;
- Le bilan de vie;
- Les rôles sociaux;
- Le réseau de soutien;
- La gestion du temps.

#### À la fin de la rencontre le participant :

1. Aura identifié les obstacles à une retraite pleinement réussie ;
2. Aura acquis les connaissances applicables et concrètes pour assumer des nouveaux rôles à titre de personne retraitée ;
3. Sera sensibilisé à l'importance de maintenir et d'augmenter son réseau social, par la poursuite d'activités et de projets.

#### Pour informations

Monsieur Sylvain Demers

Cell. : 581-982-3531

@ : [projetaines@cabucontrefort.quebec](mailto:projetaines@cabucontrefort.quebec)

Monsieur Marc Poirier

581-986-9727

[marcpoirier4@hotmail.com](mailto:marcpoirier4@hotmail.com)