

Carnets de route 65+

Soyez du voyage et venez élaborer
votre propre carnet de route !

Formation



canton de Vaud
vd.prosenectute.ch

Bien vivre sa retraite, aujourd'hui

Pour qui?

- Nouveaux et jeunes retraités
- Personnes seules et / ou en couple

Pourquoi?

- Pour réfléchir aux nouvelles possibilités qu'offre la retraite et activer son potentiel.
- Pour partager ses expériences et ses interrogations avec d'autres personnes vivant la même situation.
- Pour continuer à jouer un rôle actif dans la société et rester en lien.
- Pour profiter des connaissances de Pro Senectute Vaud dans l'accompagnement des seniors de tous âges.
- Pour donner un nouvel élan à ses envies et / ou projets de vie.

« Ces ateliers m'ont aidée à réfléchir à ce que je voulais vraiment comme de garder le contrôle sur ma vie et mes besoins le plus longtemps possible. J'ai réalisé que je n'avais pas simplement envie de remplir ma vie, mais que je voulais privilégier une véritable qualité de vie, même avec une petite retraite. Je veux pouvoir choisir ce qui est important pour moi. » **» Béatrice**



Quoi?

Une exploration collective (groupes de 8 à 12 personnes) en 6 étapes de 3 heures, toutes les une à deux semaines en moyenne, avec un formateur professionnel et un animateur bénévole retraité.

1 Regards croisés sur l'avancée en âge

Comment vous représentez-vous ce temps de la retraite, seul-e ou en couple? Un atelier pour interroger ses perceptions sur son avancée en âge et croiser les points de vue sur cette transition de vie.

2 Son parcours de vie, rupture ou continuité?

Qu'est-ce qui constitue votre identité aujourd'hui? Un atelier pour explorer ses différentes trajectoires de vie et mieux se projeter dans l'avenir.

3 S'adapter aux changements pour mieux profiter

Comment faire face aux changements présents et à venir? Un atelier pour identifier les multiples changements depuis la retraite et développer de nouvelles ressources pour y faire face.

4 Se fixer un cap et faire des choix?

Comment avez-vous envie d'occuper votre temps aujourd'hui? Quelles sont vos priorités? Un atelier pour repenser ses activités et en imaginer d'autres en vue d'un meilleur équilibre de vie.

5 Donner un nouveau sens à sa vie?

Quelles sont les valeurs que vous voulez privilégier aujourd'hui? Quelle place avez-vous envie de donner à la spiritualité dans votre vie? Un atelier pour permettre à chacun de faire son chemin et d'être en accord avec soi.

6 De nouvelles libertés pour de nouveaux projets!

Quel cap voulez-vous donner à votre vie? À quel-s projet-s avez-vous envie de donner forme à court, moyen ou plus long terme? Un atelier pour faire le bilan des 5 étapes et permettre à chacun de repartir avec de nouvelles possibilités pour sa retraite.

Comment?

Méthodologie

Partage d'expériences, discussions, activités créatives individuelles et / ou en groupe, apports théoriques, pistes d'actions concrètes pour la suite.

« Avant je n'avais pas le temps, aujourd'hui, je trouve que c'est une chance incroyable d'avoir le temps de se poser des questions. J'ai envie de me former, d'avoir des projets porteurs et de continuer à progresser. Les Carnets de route m'ont permis de rester en mouvement, de partager mes questionnements avec d'autres, de m'interroger sur ce que je veux "vraiment" pour moi et d'acquérir des outils pour mieux gérer cette nouvelle situation qui ne va pas de soi. Bien vivre ma retraite est au final un défi que je me suis donné. » Frédy

L'élaboration de son propre carnet de route

À chaque étape, le formateur invite les participants à approfondir les thèmes traités par un travail personnel dans leur carnet de route. L'occasion pour chacun de constituer sa propre boîte à outils du « bien vieillir » et de tracer librement, au fil des ateliers, les directions qu'il souhaite donner à sa retraite aujourd'hui et demain.

Combien ?

CHF 360.- par personne pour les 6 ateliers.

Le prix d'un cours ne doit empêcher personne d'y participer. Notre service social est à disposition pour étudier un soutien financier en toute confidentialité.

Indications pratiques et inscriptions

www.carnetsderoute65.ch

info@vd.prosenectute.ch


021 646 17 21

Formatrice responsable

Karine Tassin, responsable Formation et accompagnement,
karine.tassin@vd.prosenectute.ch

Pro Senectute Vaud

rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne · 021 646 17 21

info@vd.prosenectute.ch · www.vd.prosenectute.ch ·  ProSenectuteVaud

