

Carnets de **route 65+**

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

Nouveau



Bien vivre votre retraite au quotidien

Pour qui ?

- Nouveaux et jeunes retraités
- Personnes seules ou en couple

Pourquoi ?

- Pour réfléchir aux opportunités qu'offre cette nouvelle étape de vie.
- Pour partager mes expériences et mes interrogations avec d'autres personnes à la retraite.
- Pour rester en lien et continuer à jouer un rôle actif dans la société.
- Pour apprendre des autres et bénéficier des connaissances de Pro Senectute Vaud.
- Pour donner un nouvel élan à mes projets de vie.

Méthodologie

Partage d'expériences, discussions, activités individuelles et /ou en groupe, apports théoriques, pistes d'actions.

Comment ?

Une exploration collective (groupes de 8 à 12 personnes) en 6 étapes de 3 heures chacune, toutes les 2 semaines sur environ 3 mois, avec un formateur professionnel et un animateur bénévole retraité.

1 Regards croisés sur l'avancée en âge

Interroger ses représentations et ses perceptions en adoptant différents points de vue.

2 Mon parcours de vie, rupture ou continuité ?

Explorer ses différentes trajectoires de vie et revisiter certaines étapes de son parcours.

3 S'adapter aux changements pour mieux profiter

Identifier les changements depuis la retraite et développer de nouvelles ressources pour y faire face.

4 Se fixer un cap et faire des choix

Repenser ses activités présentes et en envisager de nouvelles pour aller vers un meilleur équilibre de vie.

5 Donner un nouveau sens à sa vie ?

Entre plaisir, valeurs et spiritualité, permettre à chacun de faire son chemin et d'être en accord avec soi.

6 De nouvelles libertés pour de nouveaux projets !

Faire le bilan des 5 étapes et repartir avec de nouvelles envies et /ou actions à réaliser.

L'élaboration de son propre carnet de route

A chaque étape, le formateur invite les participants à prolonger les thèmes traités par un travail personnel dans leur carnet de route. L'occasion pour chacun d'approfondir un sujet et de tracer librement, au fil des ateliers, les directions qu'il souhaite donner à sa retraite.

Combien?

CHF 240.- 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

Lieu

Espace Riponne, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne



Dates et heures 2018

Session 1 les mardis de 9 h à 12 h:
16 et 30 janvier, les 13 et 27 février, les 13 et 27 mars

Session 2 les jeudis de 14 h à 17 h:
19 avril, 3, 17 et 31 mai, 14 et 28 juin

Session 3 les mardis de 14 h à 17 h:
28 août, 11 et 25 septembre, 9, 30 octobre et 13 novembre

Formatrice

Karine Tassin, responsable Formation et accompagnement

Renseignements et inscriptions

www.carnetsderoute65.ch

info@vd.prosenectute.ch

021 646 17 21

Une confirmation vous parviendra au plus tard 15 jours avant le début de l'atelier avec la facture.