

Le programme *Pensez plus tôt à plus tard* offre des moments de réflexion dynamique autour de l'idée du « second projet de vie » tout simplement pour une qualité de vie pour soi et ses proches.

*Pensez plus tôt à plus tard* c'est aussi un site internet

[www.pensezplustot.org](http://www.pensezplustot.org)

pour une foule d'informations, d'outils et de ressources.

L'AQDR Sherbrooke et région est un organisme à but non lucratif de défense collective des droits des personnes préretraitées, retraitées et aînées. Nous agissons comme moteur de changement pour l'amélioration des conditions de vie des personnes de 50 ans et plus. Dans le cadre de sa mission, l'AQDR Sherbrooke et région a développé le programme *Pensez plus tôt à plus tard* et le propulse partout en Estrie.

Pour s'informer ou obtenir plus de détails :

[pensezplustot@gmail.com](mailto:pensezplustot@gmail.com)

819 829-2981

[www.pensezplustot.org](http://www.pensezplustot.org)

Suivez-nous sur Facebook

 @pensezplustot

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



### MERCI À NOS PARTENAIRES



Des informations et des outils pour faciliter l'adaptation aux changements à toutes les étapes du vieillissement.





## MON SECOND PROJET DE VIE

- Pourquoi penser à plus tard?
- Comment je poursuis ou prépare cette étape cruciale de la vie?



## MA SITUATION FINANCIERE

- Comment adapter mon budget?
- Comment estimer mes finances à la retraite?
- Quelles questions dois-je me poser?



## MON CHEZ-MOI DEMAIN

- Faut-il aménager, adapter ou quitter son chez-soi en prévision de demain?
- Y a-t-il d'autres options innovantes qui pourraient me convenir?



## MA CONDITION PHYSIQUE ET COGNITIVE

- Quelle est ma condition physique?
- Quelles sont mes habitudes de vie?
- Quels types d'activités choisir à mon âge?



## MA PARTICIPATION SOCIALE

- Qu'est-ce que je veux faire ou que je fais pour rester actif socialement?
- Comment trouver une satisfaction personnelle et un sens?



## MON GRAND ÂGE

- Quand commence le grand âge?
- Comment me préparer à ce stade du vieillissement?



## MA FIN DE VIE

- Quelles sont mes valeurs et mes volontés?
- Comment parler de ma fin de vie avec mes proches?

## PENSER AUJOURD'HUI À SES CHOIX, C'EST ÊTRE ET DEMEURER L'ACTEUR DE SA VIE

### *Pensez plus tôt à plus tard c'est :*

- Recevoir des informations, des outils et mieux **connaître ses droits**
- Cultiver l'**optimisme** dans ses choix de vie
- Avoir le **plaisir** d'être actif et d'apprendre
- Échanger sur des possibilités **innovantes**
- Augmenter ses chances de vivre de manière **sereine et satisfaisante**

## COMMENT

fonctionne  
*Pensez plus tôt à plus tard?*

*Pensez plus tôt à plus tard* offre des informations, des outils et des activités sous sept thématiques. Chaque thème est accompagné d'une émission, d'une brochure et de ressources. Les thèmes sont aussi offerts en formule conférence, atelier ou série d'ateliers pour une démarche complète.

## POURQUOI

*Penser plus tôt à plus tard?*

**Pour être au cœur d'une réflexion utile et concrète**

Pensez aujourd'hui à ce que pourrait être demain, c'est une occasion de mieux planifier pour soi et pour ses proches, sans dramatiser!

## À QUI s'adresse ce projet: ... aux 50 à 75 ans et plus

Vous pensez à la retraite (50-65 ans), vous voulez soutenir un proche, vous y êtes déjà (65 ans) ou vous y êtes depuis plusieurs années (75 ans et plus).