

INSCRIPTION

COÛT :

- 375 \$ par inscription.

INCLUS :

- Matériel didactique;
- Adhésion d'un an à la FADOQ.

LIEU :

Dans nos locaux



UN AVANTAGE POUR LES FUTURS RETRAITÉS



région
laval

FADOQ-Région-Laval
1850 boul. le Corbusier suite 307
Laval QC H7S 2K1

Courriel : andree.vallee@fadoqlaval.com
Site WEB : www.fadoqlaval.com
Tél.: 450 686-2339
Fax : 450 686-4845

Retraiter sa vie!
Des ailes pour une nouvelle aventure



LA RETRAITE ET VOUS

L'APPROCHE

UNE STRATÉGIE GAGNANTE

Prendre sa retraite c'est quoi ?

Voilà que vous devez prendre votre retraite bientôt ou que vous êtes déjà un retraité de récente date.

Peut être avez-vous cru que prendre sa retraite c'était vous retirer totalement du monde actif et vous réfugier dans un cocon douillet.

Il n'en est rien !

Vous conserverez toujours ce goût, cet intérêt pour agir, soit physiquement, intellectuellement ou socialement.

Bien sur qu'au cours des premières semaines, vous vous croyez en vacances. Enfin, dira-t-on Mais au bout de quelque temps, vous en viendrez à penser qu'il y a peut-être un meilleur moyen de passer son temps que de bercer ses illusions, lire le journal ou s'amuser avec des mots cachés.

Il n'est pas toujours facile de savoir comment meubler son temps libre.

Voilà pourquoi nous vous offrons un moyen très efficace qui a déjà fait ses preuves pour vous aider à orienter vos loisirs, soit par une occupation rémunérée, un type de bénévolat ou autre...

Rappelez-vous que...

**« LA RETRAITE N'EST PAS LA FIN
D'UNE VIE ACTIVE MAIS LE DÉBUT
D'UNE NOUVELLE VIE »**

ÉLABORATION D'UN PROJET DE VIE.

C'est une démarche visant l'atteinte d'un équilibre physique, psychologique et financier.

CONTENU :

- Un cours de 30 heures : 10 sessions de 3 heures, un soir semaine. 8 participants.
- Remise d'une attestation à la fin du cours.

TROIS VOLETS :

- Bilan de la situation actuelle;
- Situation souhaitée;
- Élaboration d'un plan d'actions à entreprendre.

PORTFOLIO de compétences et intérêts :

- Nouvelle carrière;
- Implication sociale.

CARNET DE SANTÉ :

- Les changements physiologiques et psychologiques.

ASPECT PSYCHOSOCIAL DE LA RETRAITE :

- Une vie personnelle;
- Famille;
- Couple;
- Style de vie.

La retraite nous convoque à un rendez-vous avec nous-mêmes. Il y a de nouveaux défis à relever. Découvrir d'autres milieux où nous pouvons mettre à profit nos ressources et nos connaissances. Réviser un nouveau statut social. Nous définir autrement.

Selon la moyenne de longévité, il reste un quart de siècle à vivre comme retraité tout autant que la période au travail.

Le milieu de travail les employeurs, ainsi que la société pourront bénéficier de personnes d'expérience et apprécier l'apport de savoir et de savoir faire de ses travailleurs « aînés » dans l'entreprise.



UN COURS UNIQUE QUI FAIT DU BIEN !