



## Une volonté de faire.

**Un gros changement est à vos portes, vous avez vécu un gros changement ou avez tout simplement besoin de changement?**

### **Ce programme est pour vous!**

Le Laboratoire de gérontologie du département de psychologie de l'UQTR a développé un programme fort intéressant pour les aînés qui entament un nouveau tournant dans leur vie.

**À l'hiver 2016**, la Table de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec offrira **gratuitement** ce programme dans chacune des MRC du territoire. En route vers une vie plus heureuse par **la gestion des buts par projets personnels** vise la formation d'un groupe de soutien pour vivre le processus complet qui consiste à établir et réaliser un but personnel, et ce, à travers une dizaine de rencontres. Ces ateliers conviennent autant aux hommes qu'aux femmes et tous sont les bienvenus!

Les **places sont limitées**, il est important de réserver la vôtre rapidement. Pour plus d'informations, contacter Jaimmie Lajoie au 819 222-5355.

Des buts, il y en a de toutes les sortes : mieux m'alimenter - apprendre à cuisiner - faire de l'exercice, organiser des activités avec mon conjoint ou avec un ami, m'allouer un moment à moi pour apprendre à coudre, peindre ou faire du yoga, renouer avec un ami d'enfance ou un membre lointain de la famille, bonifier mon réseau social - faire de nouvelles connaissances, perdre 10 livres, apprendre l'italien ou le langage des signes, parcourir la route des vins des Cantons ou à Niagara Falls, organiser un brunch à la cabane à sucre avec un groupe d'amis, me trouver un emploi ou trouver un lieu où faire du bénévolat, faire le chemin de Compostelle, refaire la décoration du salon, apprendre à faire du scrapbooking, m'acheter un nouvel ordinateur, apprendre sur d'autres cultures - d'autres religions ou enfin écrire mon roman...

Et vous? Quels sont vos buts? Au plaisir de vous compter parmi nous!