

LA TABLE

Nouveau chemin de vie, en route vers une retraite active et enrichissante **Seulement quelques places encore disponibles – faites vite !**

Vous avez récemment pris votre retraite, vécu un bouleversement qui change le cours de votre vie ou encore, avez simplement besoin de changement ?

Si pour l'une ou l'autre de ces raisons vous sentez le besoin de vous recentrer sur vos priorités, ce programme est pour vous !

Il a été développé par le Laboratoire interdisciplinaire de recherche en gérontologie de l'UQTR et a déjà fait ses preuves auprès de plusieurs personnes âgées, femmes et hommes, de la région et d'ailleurs.

Par un parcours de 11 rencontres de 2 heures, ce programme, d'approche cognitive, vise à rehausser votre sentiment de bien-être en vous habilitant à identifier des buts et projets porteurs de sens pour vous, à les planifier et à les réaliser. Au cours des ateliers, vous serez amené à réfléchir sur les dimensions qui vous apparaissent les plus importantes pour donner un sens à votre vie (spirituelle, affective, sociale, ...). L'accent est aussi mis sur l'identification des pensées négatives qui entravent l'émergence de buts porteurs de sens et leur réalisation. Les ateliers vous permettront d'apprendre à reproduire la démarche pour l'utiliser par la suite et, ainsi, de vous assurer d'un bien-être qui perdure.

- Ce programme est offert gratuitement.
- Selon les expériences vécues avec ce programme, il est fortement déconseillé de vous inscrire dans le même groupe qu'un de vos proches. Ceci pourrait entraver un processus qui se doit d'être personnel.

Pour plus de détails, consulter les étapes de la démarche

Horaire de l'automne 2018

Groupe 1 - Les mardis de 10 h à 12 h, du 11 septembre au 20 novembre 2018

Groupe 2 - Les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30, du 12 septembre au 21 novembre 2018

Les rencontres auront lieu dans la salle de réunion de la [Salle communautaire de St-Étienne-des-Grès, 1260 rue Saint Alphonse, Saint-Étienne-des-Grès \(Québec\) G0X 2P0.](#)

FORMULAIRE D'INSCRIPTION EN LIGNE

FORMULAIRE D'INSCRIPTION WORD

FORMULAIRE D'INSCRIPTION PDF

Pour toutes questions, nous vous invitons à communiquer avec Martine Perrin, coordonnatrice de la Table, qui se fera un plaisir de vous répondre : 819 698-2691 ou latable.mauricie@outlook.com.

Ce projet est possible grâce au soutien financier du ministère de la Famille et à la contribution du Laboratoire interdisciplinaire de recherche en gérontologie de l'UQTR.

Prochaine conférence

Le lundi 17 septembre, *L'âge citoyen*, par monsieur Jean Carette – [Club de golf Métabéroutin](#) – rue des Îles, Île St-Christophe, Trois-Rivières – Date limite d'inscription : 10 septembre.

[Voir l'invitation et le formulaire d'inscription sur notre site Web](#)

ACTUALITÉS [Accéder aux actualités sur notre site Web](#)

Le Regroupement des aidants naturels de la Mauricie est à la recherche d'une adjointe coordonnatrice

Le Regroupement des aidants naturels de la Mauricie est à la recherche d'une adjointe coordonnatrice pour un poste à temps plein de 35 heures/semaine. L'entrée en fonction est le 27 août prochain. Pour envoyer votre curriculum vitae ou pour plus d'informations contacter christianeg@rdanm.org ou par la poste au 79, rue Rocheleau, Trois-Rivières (Québec0 G8T 5A4).

Offre d'emploi

Lave-auto au profit de l'Association des personnes aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan – 5 août 2018, 10 h à 17 h

L'Association des personnes aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan organise un lave-auto en guise de levée de fonds. Ce lave-auto aura lieu devant l'ancienne école Aubin à Ste-Thècle, soit au 301 rue St-Jacques, de 10 h à 17 h, le dimanche 5 août au prix de 5\$. Tous les participants au lave-auto auront droit à un coupon de tirage pour courir la chance de gagner plusieurs prix offerts par des artisans et des commerçants de la région de Mékinac.

Annonce

Le local des Petits Frères de Trois-Rivières est à louer – Libre le 1^{er} septembre 2018

5 1/2 - 605 \$/ mois - Cessation de bail (2 ans) - Non chauffé, non éclairé.

Très grand appartement lumineux. Salle à manger située à part de la cuisine. Aire ouverte entre le salon et la salle à manger. Situé près de nombreux services : épicerie, pharmacie, école, organismes communautaires, etc. Secteur tranquille. Entrée laveuse-sècheuse. Entrée pour un lave-vaisselle. Armoires de la cuisine changées l'hiver dernier. Accès au sous-sol (non-terminé) pour entreposer du matériel. Accès à un petit balcon à l'arrière. Un (1) stationnement disponible. Prévoir 120\$/ année (ou 10\$ par mois) supplémentaire pour le déneigement.

L'appartement sera libre dès le 1^{er} septembre 2018. Le locataire devra s'engager à honorer le bail actuel (se terminant le 30 juin 2020).

Annonce et photos

BULLETINS ET INFOLETTRES [Accéder aux bulletins et infolettres sur notre site Web](#)

30 juillet 2018 – [Infolettre de la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie](#)

25 juillet 2018 – [CAAP Mauricie et Centre-du-Québec - Bulletin Le Diffuseur - juillet 2018](#)

9 juillet 2018 – [Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques](#)

3 juillet 2018 – [L'AQDR Express - Juin 2018](#)

3 juillet 2018 – [Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques](#)

29 juin 2018 – [Bulletin d'information du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec : Ensemble soyons Unique](#)
