

LA TABLE

Rappel – Nouveau chemin de vie, en route vers une retraite active et enrichissante

Inscription en cours

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.
- Pour l'hiver 2018, le programme sera offert à Trois-Rivières seulement, mais pour les sessions suivantes (jusqu'à l'automne 2019) et selon les demandes, nous pourrions aussi l'offrir sur d'autres territoires de la région. Nous vous invitons donc à nous faire connaître votre intérêt à y participer pour une prochaine session en envoyant un message à latable.mauricie@outlook.com ou en communiquant avec Martine Perrin au 819 698-2691.
- 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.

Horaire de l'hiver 2018

Groupe 1 -

Les mardis, du 16 janvier au 27 mars 2018, de 13 h 30 à 15 h 30
dans les bureaux de la FADOQ - Région Mauricie, [1325 rue Brébeuf](#), Trois-Rivières

Groupe 2 -

Les jeudis, du 18 janvier au 29 mars 2018, 9 h 30 à 11 h 30
dans les bureaux de la FADOQ - Région Mauricie, [1325 rue Brébeuf](#), Trois-Rivières

Pour accéder au formulaire d'inscription, veuillez [cliquer ici](#)

Pour toutes questions, nous vous invitons à communiquer avec Martine Perrin, coordonnatrice de la Table, qui se fera un plaisir de vous répondre.

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.

Un grand merci à la FADOQ - Région Mauricie pour le prêt de salle.

Rappel – Prochaine conférence

Le 14 décembre prochain, **La fiscalité pour les personnes âgées** par monsieur Mathieu Plourde, M. Fisc. Date limite d'inscription : 7 décembre.

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

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

Améliorer l'inclusion et la qualité de vie des aînés - Mémoire de l'Association médicale canadienne (AMC)

L'Association médicale canadienne (AMC) est heureuse de présenter ce mémoire au Comité permanent des ressources humaines, du développement des compétences, du développement social et de la condition des personnes handicapées dans le contexte de son étude portant sur la façon dont le gouvernement peut soutenir aujourd'hui les aînés vulnérables tout en se préparant à soutenir la population d'aînés diversifiée et croissante de demain.

La santé cognitive, une nouvelle cible pour vieillir en santé - INSPQ Centre d'expertise et de référence en santé publique

C'est avec plaisir que nous vous transmettons ce rapport portant sur la santé cognitive. Il permet de définir les concepts en lien avec la santé cognitive, de documenter les principales atteintes cognitives et de décrire les leviers permettant d'agir pour promouvoir la santé cognitive et pour réduire les risques associés aux atteintes cognitives les plus sévères. Le sujet est d'actualité, et les développements en pleine effervescence.

Démarche des premiers quartiers - Les personnes de 50-65 ans : comprendre leur réalité pour favoriser leur participation

Vous êtes âgés de 50 à 65 ans? Vous résidez dans un des premiers quartiers de Trois-Rivières? Nous aimerions connaître vos champs d'intérêt et discuter de vos activités et de vos occupations.

Répertoire des services et des ressources communautaires de Trois-Rivières

Nouvelle édition 2017-2019 du Centre d'action bénévole Laviolette.

Plan d'action sur les paradis fiscaux - Accueil mitigé du collectif Échec aux paradis fiscaux – Communiqué émis le 17 novembre 2017

Le collectif Échec aux paradis fiscaux accueille de façon mitigée le plan d'action du gouvernement sur les paradis fiscaux présenté par le ministre Leitaos vendredi dernier. Ce plan d'action contient quelques avancées, mais rejette malheureusement toutes les pistes de solution plus ambitieuses formulées par la Commission des finances publiques en avril dernier. « S'il est intéressant de voir que le gouvernement donne enfin suite au rapport de la Commission des finances publiques et propose quelques avancées, on réalise clairement, à la lecture du plan d'action, qu'il faudra en faire beaucoup plus pour affirmer qu'on freinera sérieusement le recours aux paradis fiscaux. Les multinationales pourront continuer de contourner impunément leurs obligations fiscales », déclare Daniel Boyer, président de la Fédération des travailleurs et travailleuses du Québec (FTQ).

Un large front commun demande le retrait des projets de règlement sur les hydrocarbures

– Communiqué émis le 16 novembre 2017

Agriculteurs, groupes syndicaux, environnementaux, et citoyens s'unissent pour demander au gouvernement du Québec le retrait intégral des quatre projets de règlements de mise en œuvre de la Loi sur les hydrocarbures.

FINANCEMENT [Accéder financement sur notre site Web](#)

Programme d'appui à la francophonie canadienne – Volet Projets provinciaux et territoriaux – Appel de projets pour l'exercice financier 2018-2019 – Date limite, 15 décembre 2017

Le Secrétariat du Québec aux relations canadiennes (SQRC) lance un appel de projets dans le cadre du volet Projets provinciaux et territoriaux du Programme d'appui à la francophonie canadienne (PAFC) pour l'exercice 2018-2019, volet visant à soutenir des projets annuels répondant aux besoins des communautés francophones et acadiennes d'une province ou d'un territoire donné.

Rappelons que le PAFC vise le renforcement des liens entre le Québec et les communautés francophones et acadiennes au Canada. Il soutient en priorité des projets porteurs et structurants qui donneront aux communautés francophones des moyens tangibles et durables de consolider le statut du français au Canada. Le programme s'adresse aux organismes (associations, entreprises, établissements ou institutions) du Québec et des communautés francophones et acadiennes qui s'engagent à réaliser des partenariats ou des activités de jumelage, de collaboration et d'échange d'expertise ou encore des missions exploratoires permettant d'accentuer la promotion et l'affirmation du français de même que d'accroître la visibilité et le rayonnement de la francophonie canadienne dans tout le pays.

ÉVÉNEMENTS À VENIR [Accéder aux événements sur notre site Web](#)

24 novembre 2017 – 8 h 30 à 12 h – L1b04/Laboratoire d'innovation sociale

28 novembre 2017 – 19 h – **Maison des familles Chemin du Roy** et **l'Appui Mauricie** : Conférence – La résilience ou la capacité de rebondir

13 décembre 2017 – 13 h 30 – **Regroupement des aidants naturels de la Mauricie** – Des paroles qui inspirent... et d'autres qui font dérailler... par Carole Nicole

14 décembre 2017 – Date limite d'inscription : 7 décembre 2017 – **Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie** – La fiscalité pour les personnes aînées

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

20 novembre 2017 – Infolettre de la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie

20 novembre 2017 – Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques

17 novembre 2017 – Association des personnes aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan – Écho aidant – Décembre 2017-Janvier 2018