

POURQUOI CHOISIR ANTIDOTE VIT?

- Des rencontres réunissant de 8 à 12 personnes de 55 ans et plus, pour une période de 8 à 10 rencontres, qui partagent leur expérience et qui collaborent à une nouvelle vision du vieillissement
- Antidote VIT permet de s'interroger sur la représentation sociale, le sens et les valeurs liés à l'expérience du vieillissement. Il offre un lieu de parole, de réflexion, d'entraide et d'action visant à créer une nouvelle culture du vieillissement.



Granby

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

CONTACTEZ-NOUS



Granby : 450-372-3038
Cowansville : 579-420-3038



170 rue Saint-Antoine Nord,
bur. 306, Granby, J2G 5G8



www.aqdrgranby.org
aqdrgranby@aqdrgranby.org
aqdrgranby@aqdrgranby.org



ANTIDOTE VIT



VIT INTENSÉMENT TOUT DE SUITE

Rencontre d'information le 10 mars, 10 h
Au Sac à mot, 706 rue Sud à Cowansville



QU'EST-CE QUE ANTIDOTE VIT?

Ce programme est une démarche abordant le vécu du vieillissement entre personnes âgées. Il s'adresse autant aux hommes qu'aux femmes âgées de cinquante cinq ans et plus. Les rencontres se tiennent dans votre milieu et durent de 90 à 120 minutes. Le groupe devient, par la présence de pairs, un moyen d'apprentissage et de connaissance

*** Les rencontres sont gratuites et débuteront le 4 avril, 13h30 à la salle de l'Atelier 23, au Centre aquatique de Cowansville. 431 Rue Bachand.**

NOS OBJECTIFS

- Se donner une voix
- Améliorer notre qualité de vie en brisant l'isolement
- Se faire reconnaître dans notre potentiel et notre dignité
- Dynamiser notre milieu et reconnaître notre contribution sociale

NOTRE PHILOSOPHIE

- Debout jusqu'au bout : les personnes âgées sont au centre avec leur pouvoir d'agir
- Raconter : le vécu est reconnu comme expertise
- La pédagogie est participative
- Faire autrement ce qu'on ne peut plus faire comme avant : recours à la créativité
- Rester gagnant à travers les pertes : l'attitude mentale a un impact majeur sur la façon de vieillir

VALEURS TIERCES

Le vieillissement incite à un autre rythme, à d'autres rôles, à d'autres habitudes, à une autre image de soi à d'autres valeurs. Les valeurs tierces que l'on appelle aussi les valeurs du cœur sont : la lenteur, la disponibilité, le temps, la frugalité, la vulnérabilité et le plaisir de la rencontre



VÉCU DE TRANSITIONS ET QUÊTE DE SENS

Nous sommes des êtres globaux. Le vieillissement s'accompagne de changements dans notre corps mais aussi dans notre tête, notre cœur, notre âme et autour de nous. Cette expérience nécessite de s'adapter et utiliser des ressources nouvelles.