

## LA RETRAITE RETOUR À SOI

L'atelier de groupe « La retraite: retour à soi » est conçu pour les personnes qui envisagent bientôt de prendre leur retraite et celles qui sont à la retraite depuis peu.

L'atelier vise à outiller et à inviter les gens à la réflexion pour ce changement important dans leur vie.

À la fin de l'atelier les participants seront en mesure de :

Mieux comprendre cette transition;  
Identifier leurs intérêts, leurs valeurs, leurs ressources et leurs limites;  
Trouver des activités ayant du sens pour eux durant cette nouvelle étape;  
Commencer leur propre projet de vie à la retraite.

Merci de parler de nous autour de vous !

Pour avoir plus d'information, veuillez appeler à la Clinique de counseling et d'orientation de l'université Laval,  
418 656 3191

Liliana Rueda  
Stagiaire à la Clinique de counseling et d'orientation de  
l'Université Laval  
Faculté des sciences de l'éducation  
Pavillon des sciences de l'éducation  
2320, rue des Bibliothèques, local 015  
Québec (Québec) G1V 0A6

**\*Université Laval\***

418 656-3191

[Clinique.counseling@fse.ulaval.ca](mailto:Clinique.counseling@fse.ulaval.ca)

[<mailto:Clinique.counseling@fse.ulaval.ca>](mailto:Clinique.counseling@fse.ulaval.ca)

[1.jpg]