

## PRESAGES

Favoriser l'émergence de solutions innovantes  
aux enjeux du vieillissement

<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=389e4f5b10&e=b4bac665da>

Journée de formation et ressourcement conçue pour soutenir  
les bénévoles œuvrant auprès des aîné.e.s

<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=60f3b65206&e=b4bac665da>

<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=6c9d1a62dd&e=b4bac665da>

D'où vient la crainte de vieillir?

Qui a décidé que « ce n'est plus de mon âge »?

En vieillissant, sait-on prendre soin du cœur, de l'âme  
et de la tête aussi bien que du corps?

Vous êtes invité à porter un regard rafraichissant sur la  
longévité! Dans un premier temps nous examinerons les  
croyances, perceptions et préjugés négatifs qui  
assombrissent le plaisir de vieillir des aîné.e.s. Pour  
ensuite voir comment, ensemble, nous pouvons changer les  
mentalités en valorisant la longévité et en encourageant  
les personnes vieillissantes à vivre fièrement cette  
période de changements, au même titre que l'enfance,  
l'adolescence et l'âge adulte.

Le contenu de la journée a été développé pour répondre au  
constat qu'on ne vieillit plus de la même façon qu'avant :  
pour la première fois de notre histoire cinq générations se  
côtoient! Que ce soit pour soutenir les aîné.e.s de son  
entourage, ou pour soi-même, cette formation propose des  
astuces pour vivre une vieillesse satisfaisante, ET  
significative, à l'image des aspirations de chacun.e.

Objectifs de la formation :

- \* Outiller les participant.e.s et renforcer leur aptitude à  
influencer positivement les perceptions envers le  
vieillissement.
- \* Développer un regard critique face aux préjugés âgistes.
- \* Déboulonner les mythes tenaces.
- \* Mettre en lumière la contribution sociale des aîné.e.s.
- \* Découvrir les valeurs tierces liées au vieillissement :  
lenteur, disponibilité, etc.

<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=93df2568aa&e=b4bac665da>

Inspiré par le programme ANTIDOTE VIT  
Porté par Martine Comtois, développé et expérimenté par  
Nikole Dubois et Thérèse McComber (elles-mêmes étant de

beaux exemples de longévité), ANTIDOTE VIT  
(<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=9af40b79e9&e=b4bac665da>) est un programme pédagogique original, convivial et vivant.

Il vise à transformer la représentation sociale du vieillissement, à donner une voix aux aîné.e.s et à reconnaître leur contribution sociale. Dans sa forme originale, ce programme accompagne les aîné.e.s dans la recherche de façons pour rester gagnant.e.s malgré les pertes et les adaptations vécues au cours du vieillissement.

Au menu

Présentations théoriques • Ateliers de travail en groupe • Mises en situation théâtrales avec le Théâtre Fleury • Présentations d'experts • Échanges riches et stimulants • Atmosphère conviviale

Avec le soutien financier du Réseau de l'action bénévole du Québec dans le cadre du plan d'action gouvernemental Un Québec pour tous les âges

<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=f444c4fdff&e=b4bac665da>

\*\* Régions, dates et partenaires

-----  
-

Abitibi-Témiscamingue (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=81bfc73718&e=b4bac665da>) • Amos • Lundi 4 mai • Amosphère • 1031, rte 111 Est • Avec le Manoir Universeau de Senneterre • nouvel endroit

Bas-Saint-Laurent (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=6f5e322d8f&e=b4bac665da>) • Rimouski • Vendredi 22 mai • Centre communautaire de Sainte-Odile • 505, rue des Écartés • Avec le Carrefour 50+ du Québec • nouvel endroit

Centre-du-Québec (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=1be10e4af2&e=b4bac665da>) • Drummondville • Mercredi 8 avril • Centre communautaire Drummondville-Sud • 1550, rue Saint-Aimé • Avec la Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec • nouvel endroit

Charlevoix (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=bd9910b633&e=b4bac665da>) • La Malbaie • Jeudi 28 mai • Salle de la FADOQ de La Malbaie • 41, rue Laure-Conan • Avec le Centre d'action bénévole de Charlevoix • nouvel endroit

Chaudière-Appalaches et Capitale-Nationale  
(<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=d05c8639cd&e=b4bac665da>) • Sainte-Marie • Mardi 12 mai • Château

Sainte-Marie • 46, av. du Bocage • Avec la Table de concertation des aîné.e.s de la Nouvelle-Beauce • nouvel endroit

Côte-Nord Haute-Côte-Nord (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=266ef05e82&e=b4bac665da>) • Ragueneau • Lundi 25 mai • Centre communautaire Édouard-Jean • 10, des Loisirs

Moyenne-Côte-Nord (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=7bcbe8de00&e=b4bac665da>) • Sept-Îles • Mardi 26 mai • Centre Socio-récréatif • 500, av. Jolliet • Avec la Table régionale de concertation des aînés de la Côte-Nord • nouvel endroit

Estrie (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=b96e028537&e=b4bac665da>) • Sherbrooke • Jeudi 9 avril • Sercovie • 300, rue du Conseil • Avec Sercovie/Carrefour des aînés

Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=25837057e1&e=b4bac665da>) • Chandler • Mercredi 20 mai • Club des 50 ans et plus de Chandler • 509, av. des Micmacs • Avec la Table régionale de concertation des aînés Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine • nouvel endroit

Lanaudière (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=583e76abf0&e=b4bac665da>) • Saint-Charles-Borromée • Lundi 11 mai • Centre Saint-Jean-Bosco • 249, ch. du Golf Est • Avec le Centre d'action bénévole communautaire Matawinie et le Regroupement des Centres d'action bénévole affiliés de Lanaudière

Laurentides (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=23b742f554&e=b4bac665da>) • Mont-Tremblant • Mercredi 6 mai • AX Hôtel • 860, rue Lalonde • Avec la FADOQ-Région des Laurentides • nouvel endroit

Mauricie (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=8982a795df&e=b4bac665da>) • Shawinigan-Sud • Jeudi 14 mai • Buffet Claude • 4615, 12e Avenue • Avec la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie • nouvel endroit

Montérégie (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=165e5a22dd&e=b4bac665da>) • Salaberry-de-Valleyfield • Lundi 27 avril • Club nautique de Valleyfield • 410, rue Victoria • Avec la Popote roulante de Salaberry-de-Valleyfield

Région métropolitaine (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=5cb5c193e7&e=b4bac665da>) • Montréal • Vendredi 1er mai • Espace

Fullum / Habitations La Traversée • 1431, rue Fullum, métro  
Papineau ou Frontenac • Avec la Table de concertation des  
aînés de l'île de Montréal

Saguenay-Lac-Saint-Jean (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=02514e5abc&e=b4bac665da>) • Jonquière • Vendredi 29 mai • Les  
Aîné(e)s de Jonquière • 3245, rue des Pensées • Avec La  
Maison d'un Nouvel Élan

Accueil : 8 h 3 0  
Formation : 9 h à 15 h 30

\*\* Modalités d'inscription

-----  
-

Frais d'inscription : 25 \$ par personne,  
incluant formation, matériel, dîner et collations.

En ligne, paiement par carte de crédit :

- 1- Aller à l'adresse web : <https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=9be9fe8031&e=b4bac665da>
- 2- Suivre les instructions à l'écran

Par la poste, paiement par chèque

- 1- Télécharger la fiche d'inscription  
(<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=87e68cde65&e=b4bac665da>) (photocopier pour plusieurs personnes)
- 2- Suivre les instructions sur la fiche

Date limite d'inscription : 1 semaine avant

Les Rendez-vous annuels – Présâges

5800, rue Saint-Denis, bureau 602

Montréal (QC) H2S 3L5

[rva@presages.org](mailto:rva@presages.org) (<mailto:rva@presages.org>) • 1 866 323-  
0310 • 514 600-4223, p. 201

\* Place réservée sur réception du chèque ou du paiement par  
carte de crédit.

\* Si une personne inscrite ne peut se présenter, une autre  
peut la remplacer sans pénalité. Veuillez nous en aviser  
le plus rapidement possible.

\* Advenant un nombre insuffisant de participants dans une  
région, Les Rendez-vous annuels se réservent la possibilité  
d'annuler cette journée.

\* Annulation avec remboursement possible seulement sur avis  
dix (10) jours avant la tenue de l'événement.

\* Signalez à l'avance toutes allergies alimentaires.

Le Théâtre Fleury évolue au sein de Présâges depuis 35 ans  
et traite de différents sujets concernant les aînés, le  
plus souvent à l'aide de capsules théâtrales sur mesure.  
Fidèle au « pour, par et avec les aînés », la troupe

réalise sa mission grâce à l'engagement bénévole de personnes retraitées.

\*\* Comité de développement

-----  
-

=====

=

\*\* Facebook (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=3c2d117a9c&e=b4bac665da>)

\*\* Website (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=7d70b52cb0&e=b4bac665da>)

\*\* Email (<mailto:rva@presages.org>)

\*\* LinkedIn (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=dbb6d046cd&e=b4bac665da>)

Bonjour, ici PRÉSÂGES !

Connaissez-vous bien votre PRÉSÂGES ?

PRÉSÂGES a pris naissance sous la forme d'un centre communautaire de quartier (sa chrysa-lide) pour se transformer au cours de ses 40 années d'existence et devenir un « papillon » aux couleurs multiples qui explore l'évolution des idées et en pollinise le milieu communautaire engagé auprès des aîné.e.s.

Toujours à l'affut

L'équipe de PRÉSÂGES nourrit ses façons de faire à une grande diversité de sources et cultive sans cesse sa curiosité. Formations, accompagnements, événements de réflexion, réseautage, espace de travail à partager et rencontres exploratoires sont les services que vous retrouverez chez PRÉSÂGES. Une approche toute personnalisée, un intérêt réel et un parti pris pour la découverte!

Jasons un peu

Un enjeu du vieillissement vous interpelle? Votre organisme du secteur aîné traverse une période cruciale? Venez donc en parler avec nous... on est curieux de savoir... Et si on découvrirait ensemble tout un monde de possibilités!

presages.org – 514 600-4223, p.0

Équipe

Direction générale : Huguette Robert

Accompagnement en design social : Caroline Cyr et Steeven Pedneault

Formation et réseautage : Denise Denis

Formation en entrepreneuriat : Maryse Murray

Technologie et informatique : Dominique Cartier

Vous recevez cette Infolettre parce que vous êtes inscrit à la liste des organismes ayant participé aux Rendez-vous annuels au cours des dernières années.

Nous respectons votre vie privée.

\*\* Se désabonner (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=12cb57daf7&e=b4bac665da>)

| \*\* Modifier ses préférences (<https://presages.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=22a4510689&e=b4bac665da>)

Pour plus d'information ou pour émettre un commentaire : \*\*  
[rva@presages.org](mailto:rva@presages.org) (<mailto:rva@presages.org>)

Présâges • 5800, rue Saint-Denis, bureau 602, Montréal  
(Québec) H2S 3L5  
1 866 323-0310 • 514 600-4223, p.201