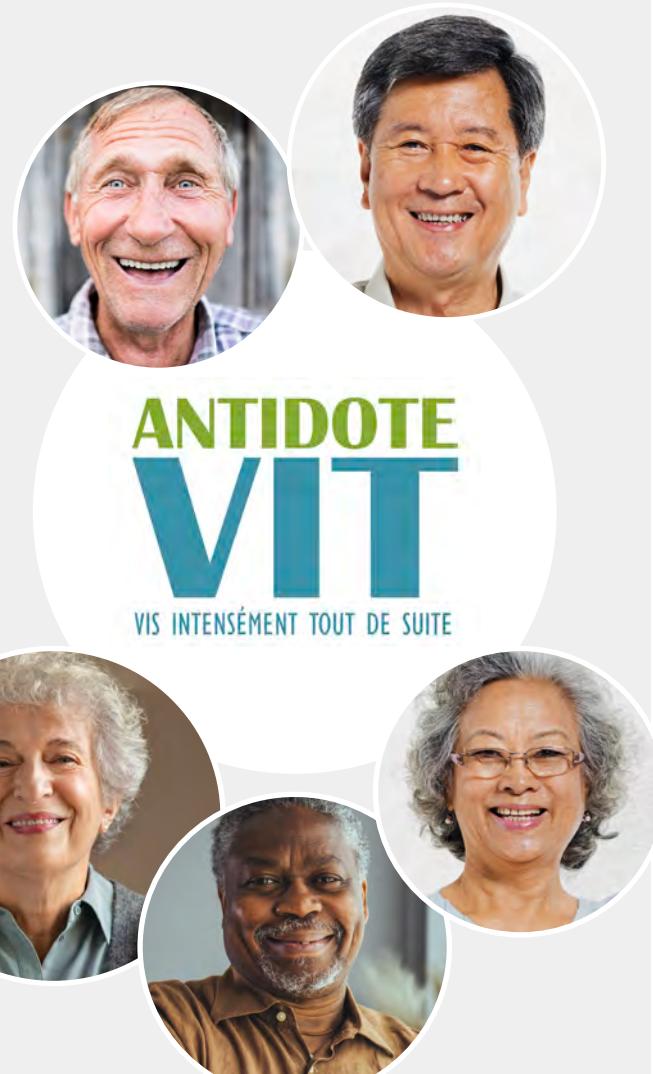


Pourquoi choisir Antidote VIT?

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.



PRÉSENTÉ PAR



En collaboration avec



INFORMATIONS

François Godin

Responsable Antidote VIT et animateur

Vieillir, quelle belle affaire!



Causerie
et rencontres
d'échange en groupe

Durée : 4 à 8 semaines



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

Qu'est-ce que Antidote VIT?

Ce programme est une démarche collective de conscientisation abordant le vécu du vieillissement entre personnes aînées.

Il s'adresse autant aux hommes qu'aux femmes aînées de cinquante ans et plus.

La causerie ouverte à tous s'intitule « Vieillir quelle belle affaire! »

Les rencontres se tiennent dans votre milieu. Elles réunissent 6 à 12 participants et durent de 90 à 120 minutes. Elles sont gratuites. Le groupe devient, par la présence de pairs, un moyen d'apprentissage et de connaissance.

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 aînées 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



Les piliers d'Antidote VIT

Vieillissement vivant

Nous, les personnes aînées, sommes en évolution et en redéfinition d'une nouvelle identité. Antidote VIT propose un regard nouveau sur notre existence et notre place dans la société. Ce programme propose une nouvelle culture du vieillissement et nous accompagne dans les actions qui favorisent un vieillissement vivant.

Valeurs tierces

Le vieillissement incite à un autre rythme, à d'autres rôles, à d'autres habitudes, à une autre image de soi à la découverte de 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.