

Les quatre prochains vendredis - du 20 mai au 10 juin 2022 de 10 h à midi.

De nombreuses personnes âgées sont contraintes de prendre des décisions importantes alors qu'elles traversent une crise. Lorsque vous ou votre famille vous trouvez dans une telle situation, vous avez rarement l'information, les ressources et les outils nécessaires pour faire le choix le plus éclairé pour vous et vos être chères.

Le Conseil du vieillissement d'Ottawa (CSV) cherche à changer cela en vous offrant l'occasion de suivre gratuitement son programme **Vieillir Allumé dans le cadre du Projet Mieux Vivre l'inclusion du RAFO !**

Vieillir allumé est une série de quatre ateliers portant sur des sujets clés qui touchent les aînés d'aujourd'hui. Chaque séance est conçue pour vous fournir les renseignements dont vous aurez besoin aux points tournants de votre vie, mais avant que vous en ayez besoin.

Ne manquez pas cela et réservez votre place dès aujourd'hui à [info@rafo.ca](mailto:info@rafo.ca) ou sur notre site web.

	<p><b>Atelier 1 - Comprendre son vieillissement</b> S'interroger sur sa vie actuelle et future et déterminer pour soi-même les sujets nécessitant une attention particulière face à son propre vieillissement.</p>
	<p><b>Atelier 2 – Demeurer socialement branché</b> Évaluer ses rapports sociaux et autres, chercher des façons de les améliorer et réfléchir au sens de sa vie.</p>
	<p><b>Atelier 3 - Adopter un mode de vie plus sain</b> Déterminer ses préoccupations de santé en avançant en âge et reconnaître ses façons de gérer ses attentes et motivations devant cette nouvelle réalité.</p>
	<p><b>Atelier 4 - Se préparer à une crise de santé</b> Envisager des scénarios, comme un changement soudain ou graduel de son état de santé et accéder à des sources de renseignements utiles en cas de problèmes de santé.</p>