AvantAge

Préparer la retraite – Conférence

Transition vers la retraite en toute sérénité sous l'angle psycho-affectif

Contexte / Constat	Prendre sa retraite ne va pas forcément de soi et les changements peuvent susciter des craintes et des doutes. Notre conférence a pour objectif d'aider les personnes qui s'apprêtent à passer ce cap à bien identifier les changements que cette transition introduira dans leur existence pour les vivre de manière positive. Il s'agit également de les aider à conscientiser tous les aspects de cette période de la vie et les adaptations à réaliser, seul ou en couple, afin d'anticiper et construire un nouvel équilibre de vie. Grâce à son activité de plus d'un quart de siècle dans l'accompagnement des personnes âgées de 45 à 65 ans, AvantAge est le partenaire idéal pour apporter des mesures concrètes.
Descriptif	La conférence se tient en principe en présentiel mais des formes alternatives, comme par exemple des webinaires, peuvent être réalisées. Les mandants pour cette intervention sont notamment les communes (par exemple lors des manifestations pour l'accueil de nouvelles personnes retraitées) mais aussi toutes les organisations qui souhaitent informer et sensibiliser un public plus large.
Objectifs et contenus	Les thèmes suivants sont en particulier abordés : – Des outils simples pour bien vivre cette phase de transition – Des idées pour développer des projets et des activités – Des conseils pour entretenir et développer son réseau de connaissances – Des recommandations pour maintenir sa santé, rester en forme et indépendant, ceci que l'on soit seul ou en couple
Public-cible et pré-requis	La conférence s'adresse à des groupes de personnes qui s'apprêtent à passer le cap de la retraite ou qui viennent de le passer. Il n'y a pas de pré-requis spécifiques, hormis l'intérêt pour la thématique.
Méthodologie	Conférence/Wébinaire, discussion et espace pour les questions.
Date-s	À convenir, selon la demande du mandant.
Lieu-x	À convenir, selon la demande du mandant.
Tarif	Un devis séparé sera être établi sur la base du cadre souhaité.
Durée	À convenir, selon la demande du mandant, en principe entre 45 minutes et 2 heures.

Horaire	À convenir, selon la demande du mandant.
Nb de participants	A convenir, selon la demande du mandant.
Coordonnées personne de référence	Costantino Serafini Responsable AvantAge Suisse romande Rue du Maupas 51 1004 Lausanne 021 711 05 23 079 541 00 81 c.serafini@programme-avantage.ch
Divers	--