

# Prévoir

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **35 (2005)**

Heft 3

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Huit conseils pour réussir votre retraite

C'est dans un but de prévention des petites déprimés post-professionnelles ou des maladies à venir que plusieurs institutions ont mis sur pied des programmes de préparation à la retraite.

Huit points importants ont été répertoriés et analysés. Ils servent de référence dans les programmes de préparation à la retraite.

**1. Projets d'avenir.** Le départ à la retraite représente, pour la majorité des personnes en activité, une étape importante. Certains spécialistes parlent même de deuil, qu'il faut apprendre à gérer au mieux. Parmi les questions à se poser, celle des projets futurs est la principale. Que faire de cet immense capital-temps? Un dialogue avec son conjoint et ses proches paraît essentiel.

**2. Aspect financier.** A la retraite, les revenus subissent une baisse très sensible. En plus du 2<sup>e</sup> pilier, les personnes prévoyantes auront créé un troisième pilier, afin d'atteindre les deux-tiers du dernier salaire d'actif (cela permet d'assurer un bon train de vie). Les personnes qui ne touchent que des rentes très modestes peuvent se renseigner auprès de leur agence AVS pour savoir si elles ont droit à des prestations complémentaires.

**3. Capital-santé.** Pour rester en bonne santé le plus longtemps possible, il est indispensable de faire de la prévention. Outre les bonnes résolutions (diminution de l'alcool et du tabac), il faut entretenir sa condition physique, sans pour autant pratiquer un sport dangereux pour les articulations. Une bonne heure de marche ou de vélo chaque jour est recommandée.

**4. Logement adéquat.** Votre appartement actuel est-il adapté à vos besoins? Une trop grande surface de-

mande de gros efforts d'entretien et un appartement trop exigü peut être source de conflits. Pourrez-vous encore vivre dans votre logement actuel dans vingt ans? En aurez-vous les moyens? C'est à ces simples questions que vous avez à répondre.

**5. Réseau de relations.** A la retraite, les relations que vous entreteniez avec vos collègues de travail, vos supérieurs ou vos collaborateurs vont rapidement disparaître. Cela laissera forcément un grand vide dans votre vie. Le moment est peut-être venu de créer de nouveaux contacts, dans le cadre de clubs, de cours, de conférences ou à travers le bénévolat.

**6. Temps libre.** Passé la lune de miel (période de trois à six mois après l'arrêt du travail), un tiers des retraités doivent surmonter une petite déprime. Il est alors important d'envisager un programme d'activités précis, de voyages, de sorties et de réaliser enfin le projet de votre vie. Vous avez toujours voulu apprendre le russe? Vous disposez de

**7. Vie en couple.** Il est extrêmement important de préparer votre nouvelle vie de couple. Durant votre vie active, vous aviez chacun votre univers. A la retraite, il s'agit de partager totalement l'espace à deux. Exemple: comment se répartir les tâches domestiques? Vous pouvez avoir des projets en

commun, mais il est important de laisser une bulle de liberté à votre conjoint.

**8. Priorités.** Après une vie d'obligations professionnelles, le moment est venu de se poser la question des priorités. Cette immense liberté, il faut pouvoir la gérer intelligemment. Enfin, n'oubliez pas de mettre de l'ordre dans vos affaires. Et si vous n'avez pas encore songé à faire votre testament, le moment du passage à la retraite est tout indiqué.

J.-R. P.

## PRÉPARER LA RETRAITE

**Pro Senectute.** Séminaires en avril, mai, septembre, octobre et novembre. Coût: Fr. 390.- (Fr. 680.- pour le couple). Renseignements: Secrétariat romand, rue du Simplon 23, 1800 Vevey. Tél. 021 923 50 30. [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

**Force Nouvelle.** Prochain séminaire fin octobre. Coût: Fr. 200.- (Fr. 330.- pour le couple). Renseignements: Fondation Force Nouvelle, 16, rue de la Pélisserie, 1204 Genève. Tél. 022 310 71 71. [www.force-nouvelle.org](http://www.force-nouvelle.org)

**Association régionale de la Riviera (ARPR).** Prochains séminaires, le 5 avril et le 12 mai. Coût: Fr. 100.- (Fr. 150.- pour le couple). Case postale 23, 1814 La Tour-de-Peilz. Tél. 021 924 55 65 et 021 924 20 42.

