

## A la retraite avec Pro Senectute

**Pro Senectute Valais-Wallis aide les entreprises et les particuliers à poser les bons jalons pour la troisième étape de leur vie, 2 à 5 ans avant la retraite. Dans les séminaires "Préparation à la retraite", des spécialistes qualifiés dans les domaines de la santé, de la prévention, des finances, du droit et de l'organisation de la vie partagent de précieuses connaissances.**

La sortie de la vie professionnelle s'accompagne de nombreuses opportunités et de défis. Selon Daniella Saudan Frachebourg, coordinatrice de la prestation AvantAge chez Pro Senectute Valais-Wallis, ces séminaires sont l'occasion de jeter un regard réaliste sur les changements à venir. Souvent, des questions se posent : que faire du temps gagné, quelles sont les occupations futures, qu'est-ce qui change dans le couple, puis-je compter sur un environnement social intact ou que faire pour rester en bonne santé ?

### Un quotidien structuré apporte une qualité de vie

Les personnes qui, en plus d'être en bonne santé, peuvent faire état de journées bien remplies avec leur famille et leurs amis, de voyages, d'excursions, d'activités culturelles ou sportives, s'estiment heureuses. Pour combler d'éventuelles lacunes, Pro Senectute propose un programme d'activités variées à ceux qui ont besoin de soutien dans ce domaine.

### La sécurité grâce aux dispositions financières

Tout comme il faut s'attendre à des changements dans le domaine de la santé et des relations, il est possible de planifier la base financière. Les surprises peuvent être évitées en grande partie si l'on contrôle suffisamment tôt sa situation financière, si l'on connaît ses futurs revenus de retraite et le budget disponible et si l'on prend éventuellement des dispositions. Le système des trois piliers avec l'AVS, la caisse de pension et le 3e pilier peut souvent être optimisé par une planification précoce. Il ne faut pas non plus négliger les dispositions juridiques relatives à la transmission de l'entreprise ou au règlement de la succession.

### Planifier ensemble

La retraite est une étape importante qui, d'un jour à l'autre, change le cours de la vie. C'est pourquoi il est recommandé de participer aux séminaires avec son/sa partenaire. Les prochaines occasions de séminaires publics organisés par Pro Senectute Valais-Wallis en collaboration avec AVANTAGE, l'office spécialisé pour l'âge et le travail, auront lieu les 22, 23 et 24 mars 2023 et les 22, 23 et 24 novembre 2023. Les séminaires internes aux entreprises ont lieu sur demande.

### Contact & informations

Daniella Saudan Frachebourg, Coordinatrice de la prestation AvantAge  
Téléphone 078 773 06 19, E-Mail: [daniella.saudan-frachebourg@vs.prosenectute.ch](mailto:daniella.saudan-frachebourg@vs.prosenectute.ch)

Pro Senectute Valais-Wallis s'engage depuis 1929 pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées. Présente sur l'ensemble du territoire valaisan, la fondation propose de nombreuses prestations et offres spécifiques à la population âgée dans tous les domaines liés à la vieillesse. Elle conseille gratuitement les seniors et leurs proches dans les bureaux de consultation sociale répartis sur tout le canton. Près de 50 collaborateurs ainsi que près de 1300 bénévoles permettent à l'institution d'accomplir sa mission au service des seniors. Pro Senectute Valais-Wallis est une fondation privée à but non lucratif, sans appartenance politique ou religieuse. Elle est certifiée par le label de qualité ZEWÖ.