# Se préparer à la retraite, pour mieux la vivre

Arriver à la retraite, c'est tourner une page… mais aussi en ouvrir une autre, pleine de possibilités. Dans une société où le travail structure l'identité, le passage à la vie post-professionnelle peut déstabiliser. Comment rester en équilibre, préserver sa santé, redéfinir ses priorités une fois les repères changés ?

**Pro Senectute Valais-Wallis** propose une formation conçue pour accompagner ce moment clé. Intitulée « Préparer sa retraite », elle aide à comprendre les enjeux de cette transition, à en identifier les défis et surtout à s'y préparer de façon active et sereine. Plus qu'un retrait, la retraite devient un nouvel élan : un temps de vie à investir selon ses envies. Le programme, riche et stimulant, explore trois grands axes : les aspects financiers (AVS, 2e pilier, démarches administratives), la santé (prévention, équilibre de vie) et le développement personnel (gestion du temps, projets, liens sociaux). Cette formation donne des outils concrets pour redéfinir un quotidien épanouissant, en solo ou en couple.

Le séminaire s'adresse aux personnes dès 55 ans. Il dure deux jours et demi et se déroule à Notre-Dame-du-Silence à Sion. Deux sessions sont proposées : du 17 au 19 septembre 2025, puis du 19 au 21 novembre 2025. Le tarif est de 550 francs par personne ou 950 francs pour un couple.

M.B.

**Renseignements et inscriptions :**
Caroline Zufferey,
caroline.zufferey@vs.prosenectute.ch,
ou en ligne sur vs.prosenectute.ch/fr/services/preparation-retraite.html

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

**INFOLINE PRO SENECTUTE : 058 591 15 15**

**BIENNE**
Rue Centrale 40
CP 940
2501 Bienne
Tél. 032 328 31 11
biel-bienne@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

**FRIBOURG**
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
Tél. 026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

**GENÈVE**
Route de Saint-Julien 5B
1227 Carouge
Tél. 022 807 05 65
info@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

**TAVANNES**
Chemin de la Forge 1
2710 Tavannes
Tél. 032 886 83 80
prosenectute.tavannes@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

**DELÉMONT**
Rue du Puits 4
2800 Delémont
Tél. 032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

**NEUCHÂTEL**
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 83 40
prosenectute.ne@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

**LA CHAUX-DE-FONDS**
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
prosenectute.cf@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

**VAUD**
Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
Tél. 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch
www.vd.prosenectute.ch

**VALAIS-WALLIS**
Siège et centre d'information
Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch