

## **BIBLIOGRAPHIE** 26.03.2026

### **Emissions - Formations – Nutrition - Couple**

- |                                                    |                                                 |                              |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|
| • Vivre le temps autrement                         | Pierre Pradervand                               | Ed. Jouvence                 |
| • La tyrannie du bienvieillir                      | Michel Billé et Didier Martz                    | Ed. Eres                     |
| • La vie commence à 60 ans                         | Bernard Ollivier                                | Libretto                     |
| • Bien vieillir c'est possible, je l'ai fait       | Pr. Gilbert Lagrue                              | Ed. Odile Jacob              |
| • Soyez un retraité heureux                        | Dominique Thierry                               | Ed. ESF                      |
| • Préparer votre retraite                          | B. Jud, H. Lüthy<br>E. Meierhofer et E. Weigand | Ed. Tout Compte Fait         |
| • Etre un retraité heureux                         | E. Couzon & F. Dorn                             | Ed. ESF                      |
| • Le Guide de la retraite                          | Goupil & Tybo                                   | Ed. Vents d'Ouest            |
| • Les promesses de l'âge                           | Perla Servan-Schreiber                          | Ed. Flammarion               |
| • La retraite - quels projets de vie ?             | Jean-Pierre Fragnière                           | Ed. Socialinfo               |
| • Et si vieillir libérerait la tendresse...        | Marie de Hennezel<br>Philipée Gutton            | Ed. In Prese                 |
| • La relation entre les adultes et leur parents    | S. Galland                                      | Ed. de l'Homme               |
| • Vieillir autrement                               | Karina Ley                                      | Ed. Socialinfo               |
| • Se réjouir de la fin                             | Adrien Gygax                                    | Ed. Grasset                  |
| • La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller | M. de Hennezel                                  | Ed. R. Laffon                |
| • Comment mieux vieillir                           | Ch. Büla et E. Gordon                           | Ed. Planète Santé            |
| • Des repères pour choisir                         | Jean Martin                                     | Ed. Social info              |
| • Bienvenue dans la société de longue vie          | J-P. Fragnière                                  | Ed à la Carte                |
| • Les solidarités dans la société de longue vie    | J-P. Fragnière                                  | Ed. Socialinfo               |
| • Défis et saveurs de la vieillesse                | J.-Cl. Borgeaud                                 | Ed. Socialinfo               |
| • Vieillir avec panache                            | J. Robert                                       | Ed. de l'homme               |
| • Comment préparer sa retraite (Bon à Savoir)      | Claire Houriet Rime                             | Ed. Plus Lausanne            |
| • Lettre aux nouveaux Grands-Parents               | V. Cesari Lusso/S. Corthay                      | Ed. Loisirs et pédagogie     |
| • L'Avancée en âge                                 | Marianna Gawrysiak                              | Ed. de l'Aire                |
| • Soixante printemps en hiver                      | De Jongh/Chabbert                               | Ed. de l'Aire                |
| • L'aventure de vieillir                           | Marie de Hennezel                               | Ed. Robert Laffont /Versilio |
| • Psychologie de la retraite                       | Ch. Heslon/E.Loarer                             | Ed. Dunod                    |
| • Découvrir un sens à sa vie                       | Viktor E. Frankl                                | Ed. J'ai lu – bien-être      |
| • Dictionnaire amoureux de la retraite heureuse    | Jean-Loup Chiflet                               | Ed. Plon                     |

# Séminaire préparation à la retraite

## Développement personnel :

- |                                                                             |                      |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|
| • Foutez-vous la paix                                                       | Fabrice Midal        | Ed. Flammarion/Versilio |
| • Vivre heureux avec les autres                                             | Dr. Olivier Spinnler | Ed. Odile Jacob         |
| • On est foutu, on pense trop !                                             | Dr. Serge Marquis    | Ed. de la Martinière    |
| • Le courage d'être soi                                                     | Jacques Salomé       | Les Editions du Relié   |
| • Le pouvoir du moment présent                                              | Eckart Tollé         | Ed. J'ai lu             |
| • Plaidoyer pour le bonheur                                                 | Matthieu Ricard      | Ed. Nil                 |
| • Eloge de la lenteur                                                       | Carl Honoré          | Ed. Marabout            |
| • Petit éloge de l'ennui                                                    | Odile Chabrilac      | Ed. Jouvence            |
| • Balance ton âge                                                           | Nicole Castioni      | Ed. Favre               |
| • Ta 2 <sup>ème</sup> vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une | Raphaëlle Giordano   | Ed. Eyrolles            |
| • Chemin de sagesse pour les temps difficiles                               | R. Poletti           | Ed. La Source de vive   |
| • Croire aux forces de l'esprit                                             | M. de Hennezel       | Ed. Fayard - Versilio   |

## Formation :

- |                                                                 |                                        |               |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------|
| • Adultes âgés les oubliés de la formation                      | Roland J. Campiche<br>Afi Sika Kuzeawu | Ed. Antipodes |
| • Connaissance 3 : Université des séniors en qualité d'auditeur |                                        |               |

## Couple

- |                                                          |                                           |                  |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|
| • Mesure et démesure du couple                           | Jean Kellerhals, Eric Widmer<br>René Levy | Ed. Payot        |
| • On arrête ? On continue ?<br>Faire son bilan de couple | Norbert Neuburger                         | Ed. Payopsy      |
| • La cerise sur le gâteau                                | Amélie Valognes                           | Ed. Mazarine     |
| • Eloge du mariage, de l'engagement<br>et autres folies  | Marie de Hennezel                         | Ed. Albin Michel |
| • L'âge, le désir & l'amour                              | M. de Hennezel                            | Pocket           |

## Sexualité

- |               |                   |                             |
|---------------|-------------------|-----------------------------|
| • Sex & Sixty | Marie de Hennezel | Ed. Robert Laffont/Versilio |
|---------------|-------------------|-----------------------------|

## Proches aidants :

- |                                                                                                         |                   |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|
| • Aidants Aidés destins croisés                                                                         | Nicole Von Kaenel | Ass. Belles Pages |
| • Etre proche aidant, c'est apprendre<br>à danser sous la pluie plutôt que d'attendre la fin de l'orage | Rosette Poletti   | Ed. Jouvance      |

# Séminaire préparation à la retraite

## Nutrition - Santé:

- Jean-Philippe Zermati Maigrir sans régime Ed. Odile Jacob 2006
- Maigrir sans regrossir Ed. Odile Jacob 2010
- [www.seniorsenforme.ch](http://www.seniorsenforme.ch)
- [www.planetsante.ch](http://www.planetsante.ch)
- [www.santeromande.ch](http://www.santeromande.ch)
- [www.sensenso5.ch](http://www.sensenso5.ch) : Association dont le but est de développer un rapport sain à l'alimentation pour les seniors

## DVD :

- **Les souvenirs** film de Jean-Paul Rove avec Annie Cordy - Michel Blanc....
- **Les beaux jours** film de Marion Vernoux avec Fanny Ardant - Laurent Lafitte - P. Chesnais
- **Les dames** film de St. Chuat & Véronique Reymond
- **Le nouveau stagiaire** film de Nancy Meyers avec Robert de Niro et Anne Hathaway
- **Monsieur Schmidt** film d'Alexandre Payne & Jim Taylor avec Jack Nicholson

## Sites finances :

- [www.rentarentner.ch](http://www.rentarentner.ch) échanges de services
- [www.adlatus.ch](http://www.adlatus.ch) mandats à offrir
- [www.inforegister.zas.admin.ch](http://www.inforegister.zas.admin.ch) retrouvez vos avoirs 1<sup>er</sup> pilier
- [www.av5-ai.info](http://www.av5-ai.info) obtenir une estimation de votre future rente

## Sites divers :

- [www.radin.ch](http://www.radin.ch) assister à des spectacles à moindres prix
- [www.e-covoiturage.ch](http://www.e-covoiturage.ch) co-voiturage
- [www.karzoo.ch](http://www.karzoo.ch) co-voiturage
- [www.blablacar.ch](http://www.blablacar.ch) co-voiturage
- [www.mobility.ch](http://www.mobility.ch) louer une voiture
- [www.repaircafesion.ch](http://www.repaircafesion.ch) service gratuit de réparations de tous objets confondus hormis téléphones portables - tablettes
- [www.onvasortir.com](http://www.onvasortir.com) activités pour rencontrer du monde (taper Lausanne)
- [www.bikesharing.ch](http://www.bikesharing.ch) emprunt vélo électrique ou classique

# Séminaire préparation à la retraite

- [www.goga.ch](http://www.goga.ch)
- [www.freedreams.ch](http://www.freedreams.ch) offre d'hôtels à prix avantageux
- [www.hotelcard.com](http://www.hotelcard.com)
- [www.deindeal.ch](http://www.deindeal.ch)
- [www.homeexchange.fr](http://www.homeexchange.fr) échanges de maisons
- [www.homelink.org](http://www.homelink.org)
- [www.elderli.ch](http://www.elderli.ch) plateforme de collocation intergénérationnelle

## **EMISSIONS RADIO** : en Podcast

Site « femina.ch » taper « retraite » : Podcast animé par la rédactrice en chef Géraldine Savary

### *Emission RTS **Tribu** :*

- 04.03.2024 : « La retraite active »
- 10.01.2024 : « Les personnes âgées, cibles d'arnaques »
- 13.09.2023 : « Les cheveux gris chez les femmes »
- 24.04.2023 : « Homosexualité et vieillesse »
- 29.11.2022 : « Le bénévolat des retraités en Romandie »
- 06.04.2022 : « Être grand-parent aujourd'hui »
- 12.11.2021 : « Ne rien faire »
- 29.09.2021 : « La retraite active »
- 23.02.2021 : « La sexualité après 50 ans »

### *Emission RTS **Vacarme** :*

- 10.03.2024 : Retraite sans repos 1 – 2 – 3 – 4 – 5
- 15.10.2023 : Bénévolat : Pupitre et cheveux blancs » 5/5

### *Emission France Inter **Grand bien vous fasse** :*

- 07.02.2023 : Que faire de sa vieillesse après la retraite ?
- 18.01.2023 : Comment être présent à la fois pour ses enfants et ses parents vieillissants ?
- 07.03.2022 : Comment accepter de vieillir quand on est une femme de plus de 50 ans ?
- 27.07.2021 : Le plaisir de vivre, de bien manger pour bien vieillir
- 20.09.2021 : Toutes vos questions sur la maladie d'Alzheimer
- 13.09.2021 : Comment vaincre l'AVC
- 12.08.2021 : N'ayez plus peur de vieillir avec Carl Honoré

# Séminaire préparation à la retraite

## *Emission 15 minutes :*

- 21.04.2024 : Ces retraités qui continuent à travailler

## *Emission RTS On en parle :*

- 27.03.2024 : Préparer sa retraite
- 28.02.2024 : 60 ans et plus
- 20.11.2024 : Etre grand-parent de coeur
- 23.08.2024 : Travailler après la retraite
- 25.04.2023 : Les proches aidants
- 24.04.2023 : Prestations complémentaires
- 11.04.2023 : Directives anticipées

## *Emission Temps présent :*

- 4.04.2024 : « Désolé, il n'y a plus de sous pour votre retraite »
- 4.08.2024 : « Ces retraités aux portes de la rue »

*Emission Santé Psy :* [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) : « Passage à la retraite »

*Emission Ego Système :* 21.09.2024 Psychologie de la retraite

*Emission Mise au point :* 19.01.2025 Retraite : de nouveaux ados « Les Seenagers »

## **LIENS UTILES :**

**Fédération valaisanne des retraités :**

<https://www.fvr-wvr.ch/>

**Pro Senectute:**

<https://vs.prosenectute.ch/fr.html>

**Proches aidants Valais :**

<https://www.proches-aidants-valais.ch/>

**Bénévoles Valais**

<https://www.benevoles-vs.ch/valais/senectute-valais-94.html>

**Journal Générations :**

<https://www.generations-plus.ch/>

**Les séniors en Valais :**

[www.60plus-vs.ch](http://www.60plus-vs.ch)