

## Préparer sa vie post-professionnelle

**Anticiper, se préparer, échanger : un séminaire pour se donner les moyens d'aborder cette transition dans les meilleures conditions.**

Seul ou en couple, ce séminaire informe sur les modifications de son revenu (AVS, budget, informations juridiques, etc.). Il permet également de se confronter aux différentes interrogations liées à la retraite : vivre le changement et les projets pour l'avenir, gérer son capital temps, soigner son réseau de relations, entretenir sa santé et sa forme physique.

Participer à un séminaire animé par des professionnels dans un climat convivial, offre la possibilité de réfléchir à la mise en place d'un nouvel équilibre de vie, après la vie professionnelle.

*La retraite, un temps à vivre pleinement!*

Coordinatrices de la prestation AvantAge

**Daniella Saudan Frachebourg**

Tél. 078 773 06 19

daniella.saudan-frachebourg@vs.prosenectute.ch

**Marie-Noëlle Gross**

Tél. 079 434 94 03

marie-noelle.gross@vs.prosenectute.ch

**Pro Senectute Valais-Wallis**

AvantAge

Rue de la Porte-Neuve 20

1950 Sion

Tél. 027 322 07 41

www.vs.prosenectute.ch