



# Préparer sa retraite

**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 !***

**Daniella Saudan Frachebourg**  
Coordinatrice de la préparation à la retraite  
078 773 06 19  
[daniella.saudan-frachebourg@vs.prosenectute.ch](mailto:daniella.saudan-frachebourg@vs.prosenectute.ch)

**Pro Senectute Valais-Wallis**  
Avenue de Tourbillon 19  
1950 Sion  
027 322 07 41  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)