Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 3

Rubrik: Prévoir

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Huit conseils pour réussir votre retraite

C'est dans un but de prévention des petites déprimes post-professionnelles ou des maladies à venir que plusieurs institutions ont mis sur pied des programmes de préparation à la retraite.

Huit points importants ont été répertoriés et analysés. Ils servent de référence dans les programmes de préparation à la retraite.

1. Projets d'avenir. Le départ à la retraite représente, pour la majorité des personnes en activité, une étape importante. Certains spécialistes parlent même de deuil, qu'il faut apprendre à gérer au mieux. Parmi les questions à se poser, celle des projets futurs est la principale. Que faire de cet immense capital-temps? Un dialogue avec son conjoint et ses proches paraît essentiel.

2. Aspect financier. A la retraite, les revenus subissent une baisse très sensible. En plus du 2e pilier, les personnes prévoyantes auront créé un troisième pilier, afin d'atteindre les deux-tiers du dernier salaire d'actif (cela permet d'assurer un bon train de vie). Les personnes qui ne touchent que des rentes très modestes peuvent se renseigner auprès de leur agence AVS pour savoir si elles ont droit à des prestations complémentaires.

3. Capital-santé. Pour rester en bonne santé le plus longtemps possible, il est indispensable de faire de la prévention. Outre les bonnes résolutions (diminution de l'alcool et du tabac), il faut entretenir sa condition physique, sans pour autant pratiquer un sport dangereux pour les articulations. Une bonne heure de marche ou de vélo chaque jour est recommandée.

4. Logement adéquat. Votre appartement actuel est-il adapté à vos besoins? Une trop grande surface demande de gros efforts d'entretien et un appartement trop exigu peut être source de conflits. Pourrez-vous encore vivre dans votre logement actuel dans vingt ans? En aurez-vous les moyens? C'est à ces simples questions que vous avez à répondre.

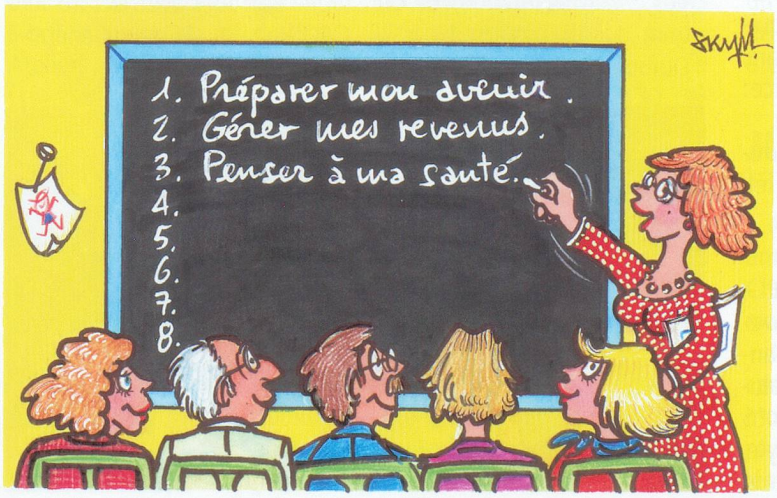
5. Réseau de relations. A la retraite, les relations que vous entreteniez avec vos collègues de travail, vos supérieurs ou vos collaborateurs vont rapidement disparaître. Cela laissera forcément un grand vide dans votre vie. Le moment est peut-être venu de créer de nouveaux contacts, dans le cadre de clubs, de cours, de conférences ou à travers le bénévolat.

6. Temps libre. Passé la lune de miel (période de trois à six mois après l'arrêt du travail), un tiers des retraités doivent surmonter une petite déprime. Il est alors important d'envisager un programme d'activités précis, de voyages, de sorties et de réaliser enfin le projet de votre vie. Vous avez toujours voulu apprendre le russe? Vous disposez de temps...

7. Vie en couple. Il est extrêmement important de préparer votre nouvelle vie de couple. Durant votre vie active, vous aviez chacun votre univers. A la retraite, il s'agit de partager totalement l'espace à deux. Exemple: comment se répartir les tâches domestiques? Vous pouvez avoir des projets en commun, mais il est important de laisser une bulle de liberté à votre conjoint.

8. Priorités. Après une vie d'obligations professionnelles, le moment est venu de se poser la question des priorités. Cette immense liberté, il faut pouvoir la gérer intelligemment. Enfin, n'oubliez pas de mettre de l'ordre dans vos affaires. Et si vous n'avez pas encore songé à faire votre testament, le moment du passage à la retraite est tout indiqué.

J.-R. P.



Préparer la retraite

Pro Senectute. Séminaires en avril, mai, septembre, octobre et novembre. Coût: Fr. 390.– (Fr. 680.– pour le couple). Renseignements: Secrétariat romand, rue du Simplon 23, 1800 Vevey. Tél. 021 923 50 30. www. pro-senectute.ch

Force Nouvelle. Prochain séminaire fin octobre. Coût: Fr. 200.– (Fr. 330.– pour le couple). Renseignements: Fondation Force Nouvelle, 16, rue de la Pélisserie, 1204 Genève. Tél. 022 310 71 71. www.force-nouvelle.org

Association régionale de la Riviera (ARPR). Prochains séminaires, le 5 avril et le 12 mai. Coût: Fr. 100.– (Fr. 150.– pour le couple). Case postale 23, 1814 La Tour-de-Peilz. Tél. 021 924 55 65 et 021 924 20 42.