

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 5

## **Werbung**

### **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:** 16.01.2026

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



## Adresses utiles

**Avant'Age.** Séminaires dans les cantons de Vaud, Valais, Genève, Neuchâtel. Tél. 021 711 05 24.  
[www.avantage.ch](http://www.avantage.ch)

**Force Nouvelle.** A Genève uniquement. Deux séminaires de deux cycles par an répartis sur trois journées, plus quatre ateliers en option. Rue de la Pélisserie 16, 1202 Genève. Tél. 022 310 71 71.  
[www.force-nouvelle.ch](http://www.force-nouvelle.ch)

**ARPR (Association régionale de la Riviera pour la préparation à la retraite).** Cours de base et cours à la carte données en soirée à Vevey et à La Tour-de-Peilz. Case postale 23, 1814 La Tour-de-Peilz. Tél. 021 924 55 65. [info@arpr.ch](mailto:info@arpr.ch)

## Dix règles d'or pour s'épanouir à la retraite

- ◆ Accepter de vivre jusqu'au bout le deuil de la vie professionnelle.
- ◆ Repenser son budget en ayant plus de temps et moins d'argent.
- ◆ Trouver un véritable sens à sa vie.  
Avoir des loisirs et des passions.
- ◆ Recréer des relations à travers de nouveaux canaux (bénévolat, etc.).
- ◆ Décider de quelle manière vous allez utiliser vos compétences à la retraite.
- ◆ Observer une bonne alimentation et une bonne hygiène de vie.
- ◆ Avoir un minimum d'activité physique, 30 minutes de marche quotidienne.
- ◆ Effectuer des contrôles réguliers chez le médecin et chez le dentiste.
- ◆ Recréer l'équilibre du couple en laissant des zones d'autonomie à chacun.
- ◆ Continuer d'entraîner son cerveau, en apprenant une langue, la musique, etc. ou jouer avec l'ordinateur pour conserver une bonne mémoire.

## Préparez votre retraite avec Générations Plus

**A** l'intention de ses abonnés, *Générations Plus* organise une après-midi de conférences sur le thème de la préparation à la retraite.

Samedi 3 octobre 2009  
de 14 h à 17 h  
Espace Riponne,  
Place de la Riponne 5,  
à Lausanne.

### Programme

- ◆ 14h Les changements à la retraite, la prévention, les démarches administratives (intervenant: Jean-Robert Probst, *Générations Plus*).
- ◆ 15h L'aspect psychologique, comment réussir sa retraite (intervenant: Nadia Baumann, Avant'Age).
- ◆ 16h L'aspect financier, les placements, la LPP, les viagers (intervenant: expert financier de la BCV).

Ce séminaire est proposé gratuitement aux abonnés de *Générations Plus*. Il est indispensable de s'inscrire car le nombre de places est limité.

### Inscriptions:

Par tél. 021 321 14 21  
Par fax: 021 321 14 20  
Par e-mail:  
[spasquier@generationsplus.ch](mailto:spasquier@generationsplus.ch)

## COUPON D'INSCRIPTION Préparez votre retraite

Nom/Prénom \_\_\_\_\_

Nombre de personnes: \_\_\_\_\_ (maximum 4)

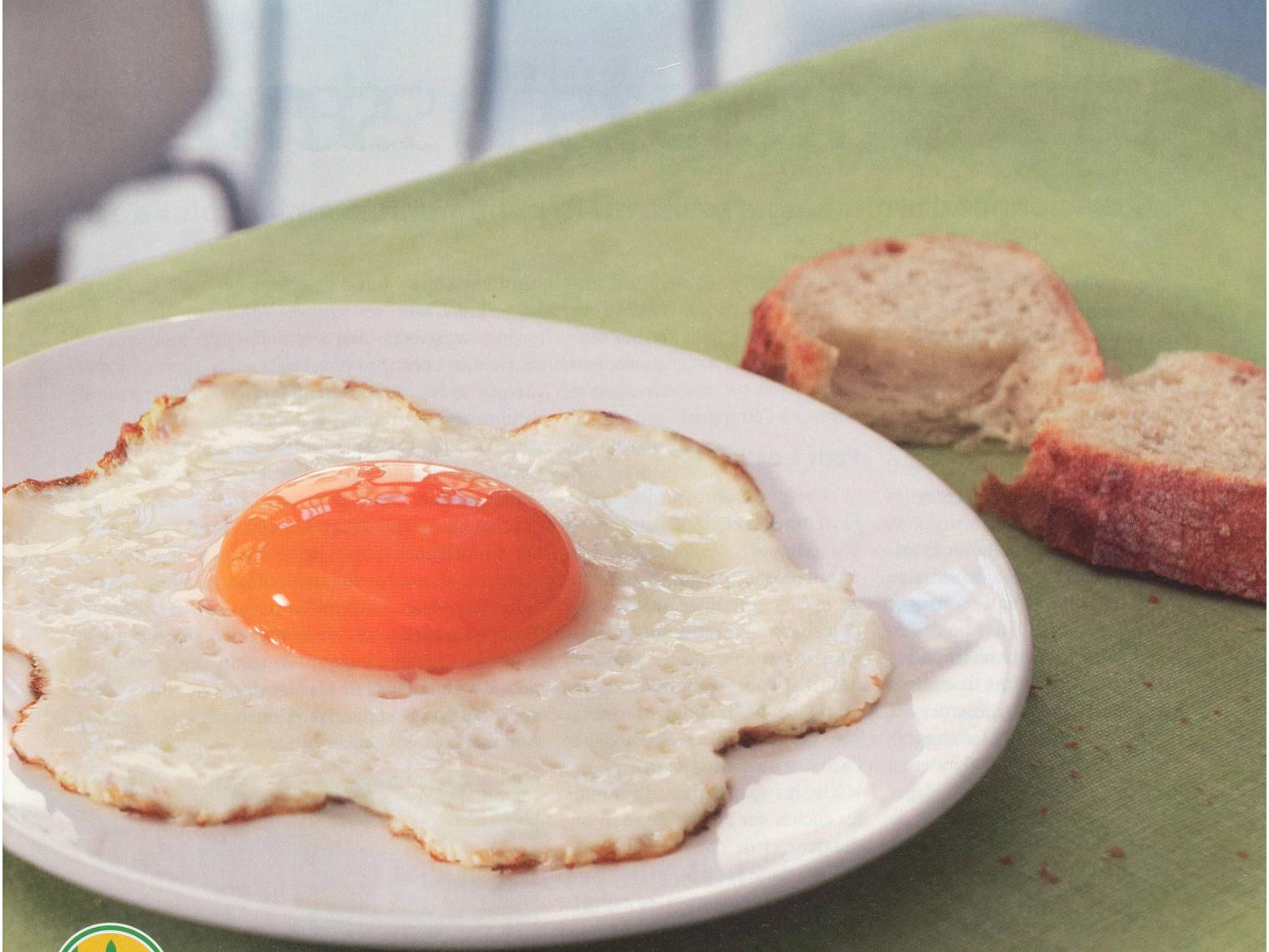
Adresse \_\_\_\_\_

NPA / Localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

# VOIR AUTREMENT



Ce symbole est la garantie de produits frais et biologiques issus de l'agriculture durable. Notre programme bio nous permet de soutenir une agriculture proche de la nature, n'utilisant que des substances naturelles et des engrais doux et préventifs. Un comportement profitable à l'Homme comme à la nature. Plus d'infos sur le bio sur [migros.ch](http://migros.ch)



Migros – distributeur le plus soucieux de  
développement durable au monde.

**MIGROS**  
**M comme Meilleur.**