

Formation

Préparer sa vie post-professionnelle

La retraite : une nouvelle phase de la vie, à vivre pleinement.

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



Créé par Pro Senectute Suisse, AvantAge est un centre de compétences qui offre des formations de préparation à la retraite et un accompagnement ciblé des seniors en emploi sur toute la Suisse romande.

Depuis 1994, AvantAge a organisé des formations pour plus de 700 entreprises. En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, AvantAge offre ses prestations aussi dans votre canton.

Des formations sont proposées, soit dans le format “intra-entreprise” dans ce cas, la formation s’adapte aux besoins spécifiques des entreprises demandeuses, soit selon la formule “inter-entreprises”, c’est à dire ouverts à quiconque souhaite aborder les thèmes inhérents au passage à la retraite.

La transition vers la retraite implique de nombreux changements et adaptations dans la vie de tout un chacun. AvantAge vous propose de participer à cette formation de deux jours dont l’objectif principal est celui de sensibiliser à tous les aspects liés à ce passage important, à partir de 5 ans avant l’âge de la retraite.

Thèmes :

- Bien vivre la transition, seules ou en couple
- Les nouveaux projets ou activités
- Le réseau de relations
- Comment rester en bonne santé et autonomes
- Questions financières (revoir son budget, pouvoir d’achat, etc.).

Renseignements et inscriptions sur <https://www.programme-avantage.ch/preparer-la-retraite/preparer-sa-vie-post-professionnelle-1/>

Personne de contact : Sophie Rotach, coordinatrice régionale
tél. 021 213 04 22, email : info@programme-avantage.ch

Prochaines sessions du cours
Préparer sa vie post-professionnelle

07 et 08 juin 2027

25 et 26 octobre 2027

Durée : 2 jours

Horaire : 08h30 à 16h30

Lieu : Pro Senectute Fribourg,
Passage Cardinal 18, 1700 Fribourg

Prix : CHF 650.-

AvantAge
L'expérience en plus