

# Séminaires de préparation à la retraite

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

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



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

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

Des séminaires sont proposés, soit dans le format "intra-entreprise": dans ce cas, le séminaire 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. Deux dates sont proposées en 2021 dans le Canton de Fribourg (Sarine et Gruyère) pour cette seconde option, voir encadré ci-dessous.

La transition vers la retraite implique de nombreux changements et adaptations dans la vie de tout un chacun. AvantAge propose des séminaires dont l'objectif principal est celui de sensibiliser les participant·e·s 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, seul·e·s ou en couple
- Les nouveaux projets ou activités
- Le réseau de relations
- Comment rester en bonne santé et autonome·s
- Questions financières (revoir son budget, pouvoir d'achat, etc.).

**Dates séminaires inter-entreprises  
(2jours) :**

**jeudi 16 & vendredi 17 décembre  
2021 à Fribourg (report des 3 et 4 oct.)**

Renseignements et inscriptions sur [www.programme-avantage.ch](http://www.programme-avantage.ch)  
ou contactez-nous par email à [info@programme-avantage.ch](mailto:info@programme-avantage.ch)

Contact pour AvantAge Fribourg:  
Mme Sophie Rotach, coordinatrice régionale, 026 347 12 99

Nous organisons aussi des cours de planification de la retraite avec des modules à choix complémentaires adaptés aux besoins de l'entreprise Offres sur mesure (intra-entreprises).