

## La retraite, un temps pour vivre

M<sup>me</sup> Dominique Wohlhauser, psychologue FSP-psychothérapeute ASP et d'autres intervenants

### Objectifs

A la fin de ces séminaires, les participant-e-s seront en mesure de/d' :

- Anticiper la vie post-professionnelle aux niveaux financier et légal.
- Anticiper la vie post-professionnelle par rapport à leur santé physique mais également par rapport à leur bien-être psychologie.
- Anticiper la vie post-professionnelle au niveau de la gestion de leur temps libre et de leur temps partagé.
- Anticiper la vie post-professionnelle au niveau des relations amicales, du couple et de son réseau (solitude).
- Choisir son rôle de retraité-e-s dans la société et par rapport aux autres générations.
- Vivre au mieux ce changement, ce passage de la vie (changement, crise, rupture).

### Public-cible

Les personnes ayant l'intention de prendre leur retraite d'ici un an et demi et souhaitant la préparer

### Nombre

20 personnes

### Dates, horaires et lieu :

#### 1<sup>ère</sup> session :

13 mars 2024, de 8h15 à 16h30

14 mars 2024, de 8h15 à 16h30

15 mars 2024, de 8h30 à 16h30

#### 2<sup>e</sup> session :

27 novembre 2024, de 8h15 à 16h30

28 novembre 2024, de 8h15 à 16h30

29 novembre 2024, de 8h30 à 16h30

Centre St-François à Delémont