

La retraite approche et vous vous questionnez sur la suite ? Qu'il s'agisse des impacts financiers ou de la manière de construire un nouvel équilibre de vie, voici une opportunité pour identifier les transformations de cette transition et les vivre de manière sereine et positive.

## Préparer sa vie post-professionnelle (60+)

Co-proposé par  **anempa**  
association neuchâteloise des établissements et  
résidences pour personnes âgées

 **ANMEA**  
Association Neuchâteloise des Maisons  
pour Enfants, Adolescents et Adultes



Cours 2026-0601 | 2 jours

### Intervenant-e-s

**Formateur-ric-e-s AvantAge**

### Objectifs

- Identifier les changements que le passage à la retraite génère dans l'existence pour les vivre sereinement
- Conscientiser les différents aspects : psycho-socio-affectif, santé, finances, prévoyance et les adaptations nécessaires
- Définir les axes principaux des futures activités et relations sociales pour construire un nouvel équilibre de vie

### Contenu

#### • Finances

- Sécurité sociale et avenir financier, AVS, caisses de pension et prestations
- Comparaison des budgets avant/après la retraite

#### • Aspects psycho-sociaux

- Outils pour bien vivre la transition vers la retraite
- Conseils pour développer des projets et entretenir un réseau social
- Conseils pour rester actif-ve, indépendant-e et maintenir une belle qualité de vie après la retraite

### Méthodologie

Apports théoriques | Travaux en groupes | Discussion et échange d'expériences

### Public cible

Tout-e professionnel-le se trouvant à moins de 5 ans de l'âge de la retraite

**INSCRIVEZ-VOUS ICI**



Participant-e-s

18 personnes

Date-s

Lundi 1er & mardi 2 juin 2026 | 08h45 – 17h00

Lieu

Home Le Foyer, La Sagne

Délai d'inscription

Jeudi 30 avril 2026



### Prix

Le repas est compris dans le prix de la formation.

ANEMPA

CHF 375.00

ANMEA & CCT Santé 21

CHF 450.00

Externe

CHF 500.00