

# Séminaires de préparation à la retraite

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 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.

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.

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](mailto:info@programme-avantage.ch)

Prochaines sessions du cours  
**Préparer sa vie post-professionnelle 1**

**Judi 6 et vendredi 7 novembre 2025**

**Lundi 18 et mardi 19 mai 2026**

**Lundi 26 et mardi 27 octobre 2026**

Durée : 2 jours

Horaire : 08h30 à 16h30

Lieu : Pro Senectute FR,

Passage du Cardinal 18, Fribourg

Prix : CHF 650.-

**AvantAge**  
L'expérience en plus