



## Pour que votre retraite soit un succès !

Livre numérique

Combès, Jean-Emmanuel

Édité par [Les Belles Lettres](#). Paris - 2011

Langue français

Description physiq.. 172 p.

Public visé Adulte, grand public

ISBN 978-22-5144-422-2

EAN 9782251444222

Sujets • Retraite -- Guides, manuels, etc. -- France  
• Retraités -- Vie pratique -- France

[Plus d'informations...](#)



## Être l'acteur de sa retraite

Livre numérique

Martineau, Hélène | Masson, Nathalie

Édité par [Gereso](#). Paris - 2022

Langue français

Description physiq.. 170 p.

Public visé Adulte, grand public

ISBN 979-10-3970-295-9

EAN 9791039702959

[Plus d'informations...](#)



## Guide de la Retraite 2023

Livre numérique

Auzias, Dominique | Labourdette, Jean-Paul

Édité par [Petit futé](#). Paris - 2023

Langue français

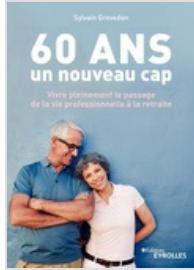
Description physiq.. 528 p.

Public visé Adulte, grand public

ISBN 978-23-0508-333-9

EAN 9782305083339

[Plus d'informations...](#)



## 60 ans, un nouveau cap

Livre numérique

[Grevedon, Sylvain](#)

Édité par [Eyrolles. Paris](#) - 2019

Langue français

Description physiq.. 153 p.

Public visé Adulte, grand public

ISBN 978-22-1257-086-1

EAN 9782212570861

Sujets

- [Guides pratiques](#)
- [Retraite -- Aspect psychologique](#)
- [Retraités](#)

[Plus d'informations...](#)



## En avant la retraite !

Livre numérique

[Lévy, Daniel | Helson, Juliette](#)

Édité par [L'Harmattan. Paris](#) - 2015

Langue français

Description physiq.. 228 p.

Public visé Adulte, grand public

ISBN 978-23-4307-483-2

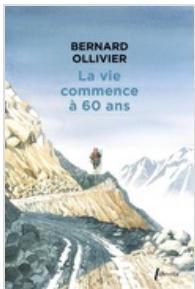
EAN 9782343074832

Sujets

- [Retraite -- Aspect psychologique](#)

[Plus d'informations...](#)





## La vie commence à 60 ans / Bernard Ollivier

Livre

Ollivier, Bernard (1938-....). Auteur

Édité par Editions Phébus. Paris - 2012

Non, la retraite ce n'est pas le début de la fin ! Ce n'est pas non plus le consumérisme à outrance de mannequins "seniors" qui courrent après leur jeunesse. C'est le début d'une vie enfin libre. Elle est dans le mouvement, l'action, la plénitude. L'occasion rêvée de réaliser des projets longtemps différés, d'être créatif et citoyen. Bernard Ollivier revient sur la décennie qui fut la sienne depuis qu'il a cessé d'être salarié. Le moins que l'on puisse dire est que le bilan est plus que positif : comme une renaissance, une invitation à le suivre sur ce chemin du temps retrouvé pour soi et pour les autres.

[Voir la collection «Libretto \(Paris. 1998\)»](#)

[Autres documents dans la collection «Lib...](#)

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 215 p. ; 18 x 12 cm

Date de publication 2012

Collection Libretto

Autre titre • La vie commence à 60 ans (Titre de couverture)

Cotes • OLL V

Sections Adulte

ISBN 978-2-7529-0762-2

EAN 9782752907622

Numéro du docum.. 9782752907622

Popularité Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

[Plus d'informations...](#)



## Vivre pleinement sa retraite

Livre numérique

Maurais, Yves

Édité par Septembre éditeur. Québec - 2018

Langue français

Description physiq.. 92 p.

Public visé Adulte, grand public

ISBN 978-28-9471-509-3

EAN 9782894715093

[Plus d'informations...](#)





## Comment vivre une retraite heureuse ? Les cinq étapes clés

Livre numérique

Orazzo, Myriam

Édité par [InterEditions. Paris](#) - 2004

Langue français

Description physiq.. 240 p.

Public visé Adulte, grand public

ISBN 978-21-0007-162-3

EAN 9782100071623

Sujets • [Retraite -- Aspect psychologique](#)  
• [Retraités -- Attitudes](#)

[Plus d'informations...](#)



## La boîte à outils pour préparer sa retraite

Livre numérique

Kleinbauer, Françoise | Dominique, Séverine | Meyer, Benoît

Édité par [Dunod. Paris](#) - 2023

Langue français

Description physiq.. 335 p.

Public visé Adulte, grand public

ISBN 978-21-0084-353-4

EAN 9782100843534

[Plus d'informations...](#)



## Bientôt la retraite ! / Aliette Armel

Livre

[Armel, Aliette. Auteur](#)

Édité par [Editions Albin Michel. Paris - 2016](#)

Les années défilent et puis, un jour, il faut " prendre " sa retraite. Cette obligation de changement de vie suscite rêves et désirs (de voyage, de bénévolat, de loisirs, d'acquisition de connaissances...) mais elle engendre aussi de multiples angoisses face à cette liberté nouvelle (perte de pouvoir d'achat, inutilité sociale, peur de la décrépitude physique ou mentale...). Cette période de la retraite instaure un rapport au monde et à soi différent, d'une grande intensité. L'auteure nous invite à y réfléchir, à nous projeter, et à s'y préparer bien à l'avance. Car c'est en anticipant que l'on restera maître de ses choix et que l'on pourra suivre d'éventuelles formations pour préparer cette deuxième vie. L'auteur nous propose un coaching avec : - des

Note      • Journaliste, chargée de cours à l'Université de Paris X-Nanterre (en 1990)

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 172 p. ; 21 x 14 cm

Date de publication 2016

Cotes      • 316 ARM

Sections Adulte

ISBN 978-2-226-31691-2

EAN 9782226316912

Numéro du docum.. 9782226316912

Sujets      • [Aspect psychologique](#) □

[Plus d'informations...](#)



## La silver économie pour les nuls / Dominique Boulbès, Serge Guérin

Livre

Boulbès, Dominique (1964-....). Auteur | Guérin, Serge (1962-....). Auteur

Édité par First. Paris - 2023

En savoir plus sur tous les produits et services à destination des seniors Cet ouvrage se découpe en 4 grandes parties : I/ Aspects macro Démographie Conséquences économiques de la silver éco (job, retraites, conso, santé, moins de jeunes, formation métier rare...) Marketing et consommation des seniors (+silver citoyenneté) Financement du grand âge (5eme risque, APA...) II/ Logement Equipement du logement (Douches, monte escaliers, sanitaires, lits, télésurveillance, domotique...) Ehpad et maisons de retraites Logements Alternatifs (RSS, Béguinage, habitat partagé, colocation intergénérationnelle) Aides au choix du logement (agences immobilières, viagers, labels, conseiller en adaptation du domicile, cabinets d'ergothérapie) III/ Santé et prévention Services à domicile (soins et assistance à domicile, garde malade, livraison de repas à domicile, soutien aux aidants...) Télémédecine et e-santé (téléconsultations, détecteurs de chutes, bracelets connectés, t-shirt connectés, robotique...) Téléassistance Produits et dispositifs médicaux (audition, vue, produits d'hygiène, pilulier ...) Nutrition IV/ Loisirs et vie sociale Tourisme, culture et médias (tours opérateurs, club vacances, culture et visites via réalité augmentée, jeux et app pour seniors, presse spécialisée...) Sport et bien être (clubs et coachs sportifs spécialisés, application de suivi de forme, alimentation spéciale seniors, thalassothérapies, soins et produits esthétiques...) Intergénération et lien social (sites de rencontre, sites visio, sites pour échanger (calloallo), échange de services (belage, silrun), tous objets connectés de communication entre aidé et aidants) Vie dans la cité (transports, mobilités, urbanisme...) Et bien sûr l'incontournable partie des Dix avec 10 innovations de la Silver Economie à l'international ! Et 10 silver acteurs de la Silver Economie !

[Voir la collection «Pour les Nuls»](#)

[Autres documents dans la collection «Po...](#)

Note      • Bibliogr. et webliogr. p. 229-231. Index

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 236 p. ; 21 x 15 cm

Date de publication 2023

Collection [Pour les nuls](#)

Cotes      • 331.1 BOU

Sections Adulte

ISBN 978-2-412-08492-2

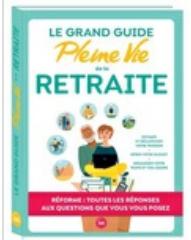
EAN 9782412084922

Numéro du docum.. 9782412084922

Popularité Document emprunté 3 fois ces 6 derniers mois

Sujets      • [Silver économie -- 2000-....](#) □

[Plus d'informations...](#)



## Le Grand Guide Pleine Vie de la Retraite / Editions 365

Livre

Édité par [Editions 365. Paris](#) - 2023

Un guide complet pour profiter à fond de sa retraite ! Un guide ultra-complet à destination des futur.es ou jeunes retraité.es : des conseils, infos, astuces pour profiter à fond de sa retraite, connaître et faire valoir ses droits, s'organiser financièrement (comment planifier financièrement sa retraite, estimer sa pension, à quel âge partir, comment gérer au mieux son budget, comment bien vivre cette nouvelle étape, comment organiser son temps et sa nouvelle vie...). Un guide en partenariat avec le magazine Pleine Vie. Pour entrer sereinement dans cette nouvelle vie qu'est la retraite !

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 176 p. ; 24 x 17 cm

Date de publication 2023

Cotes • 331.1 GRA

Sections Adulte

ISBN 978-2-38382-380-3

EAN 9782383823803

Numéro du docum.. 9782383823803

Sujets • [Retraite -- France](#) □  
• [Retraités](#) □

[Plus d'informations...](#)



## La retraite, une nouvelle vie : Une odyssée personnelle et collective / Anasthasia Blanché

Livre

Blanché, Anasthasia. Auteur

Édité par [Editions Odile Jacob. Paris](#) - 2014

Avec l'allongement de la durée de la vie et l'arrivée à la retraite des baby-boomers, nous assistons à un bouleversement social majeur et à l'apparition, dans notre parcours personnel, d'une nouvelle tranche de vie d'au moins un quart de siècle. Comment vivrons-nous psychologiquement cette nouvelle étape de notre existence ? "Il faut imaginer Ulysse heureux", propose l'auteur, comparant le retraité d'aujourd'hui au héros mythologique qui, entreprenant un long voyage dans l'inconnu, va devoir dépasser certains obstacles pour profiter de cette "troisième adolescence". Comment redéfinir sa nouvelle identité, "re-traiter sa vie" en gardant le meilleur, réinvestir son couple, rester actif tout en tenant compte de son nouveau rythme ? Parce qu'ils ont à répondre individuellement

LE PASSAGE A LA RETRAITE: UNE ODYSSEE VERS L'INCONNU. Les Cicones ou comment se séparer du monde du travail. Les Lotophages ou le début de la transition. Les Cyclopes ou Mon nom est personne. LA RETRAITE, ODYSSEE CREATIVE ET RENDEZ-VOUS UNIQUE AVEC SOI-MEME. Exister autrement, changer de matrice. Expérience et troisième adolescence. Emancipation et liberté, "re-traiter sa vie". REPENSER LA RETRAITE, NOTRE ODYSSEE COLLECTIVE. Le baby-boom, notre contexte socio-historique. Les enjeux collectifs de la retraite. Femmes et hommes retraités

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 267 p. ; 22 x 15 cm.

Date de publication 2014

Cotes • 155.6 BLA

Sections Adulte

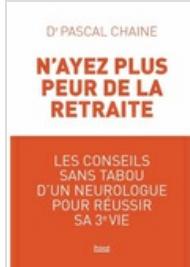
ISBN 978-2-7381-3193-5

EAN 9782738131935

Numéro du docum.. 9782738131935

Sujets • [Psychologie](#) □  
• [1990-2020](#) □

[Plus d'informations...](#)



# N'ayez plus peur de la retraite : Les conseils sans tabou d'un neurologue pour réussir sa 3e vie / Pascal Chaine

Livre

Chaine, Pascal. Auteur

Édité par [Privat. Toulouse](#) - 2022

Pascal Chaîne a suivi et accompagné des centaines de patients pendant plusieurs années. Il les a vus partir à la retraite, a écouté leurs angoisses et leurs joies, les a suivis après ce changement de vie. Réel témoin de ces expériences de retraites toutes vécues différemment, il sait reconnaître les symptômes, positifs ou négatifs, liés à ce bouleversement. C'est un passage qui peut faire peur, qui peut générer solitude, ennui et dépression. Pour les déjouer à un âge où il faut en outre préserver la santé, il livre ses conseils, transmet son savoir avec passion et humour, et délivre." un véritable guide pour vivre une retraite sereine, épanouie et en bonne santé.

Note • Bibliogr. et webliogr. p. 333-341. Index

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 362 p. ; 22 x 15 cm

Date de publication 2022

Cotes • 619 CHA

Sections Adulte

ISBN 978-2-7089-5703-9

EAN 9782708957039

Numéro du docum.. 9782708957039

Sujets • [Retraite -- Aspect psychologique](#) [Retraités -- Santé et hygiène](#)

[Plus d'informations...](#)