

La vie commence à 60 ans / Bernard Ollivier

Livre

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

Edité 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 courent 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

Plus d'informations...



Bientôt la retraite ! / Aliette Armel

Livre

Armel, Aliette. Auteur

Edité 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
Popularité	Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois
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

Edité 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 (callocallo), échange de services (belage, silrun), tous objets connectés de communication entre aidé et aidants) Vie dans la cité (transports, mobilités, urbanisme...) Et bien sßr 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 1 fois ces 6 derniers mois
Sujets	• Silver économie -- 2001-2025 2001 2025

Plus d'informations...



Le Grand Guide Pleine Vie de la Retraite / Editions 365

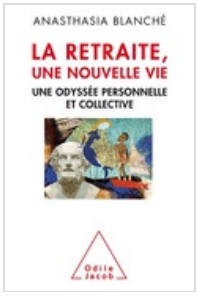
Livre

Edité 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

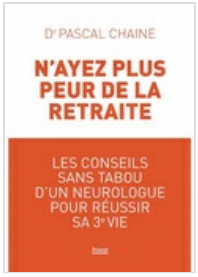
Edité par Editions Odile Jacob. Paris - 2014

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 par- cours 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 ODYSSE 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 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

Edité 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, it 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...

Export effectué le 28/11/2026 23:19:52