

Retraite et Bien Vieillir

Entre perspective et réalité

Saint-Hubert, vendredi 18 janvier 2019

Le Service d'Etudes et de Documentation Sociales a le plaisir de vous présenter une sélection d'ouvrages disponibles dans son Centre de Documentation et dans les bibliothèques de la province.

Vous pouvez retrouver l'ensemble des documents sur le catalogue en ligne : www.bibliotheques.province.luxembourg.be, onglet Bibliothèque, localisation Centre de Documentation sociale. Ils peuvent être empruntés ou consultés à Arlon ou acheminés vers votre bibliothèque locale grâce au réseau provincial des bibliothèques.

Le Centre de documentation sociale est ouvert :
le mardi, mercredi et jeudi de 10h00 à 16h30
ou sur rendez-vous le lundi et le vendredi.



Service provincial Social et Santé
Etudes et documentation sociales
Square Albert 1^{er}, 1
6700 Arlon
Tél. : 063/212 298

seds@province.luxembourg.be



HERMANGE, Marie-Thérèse

EVEILLARD, Anne

A fond la vie ! : Guide de la retraite et du temps libre

Hachette Pratique

Collection : Référence pratique

2003

2-01-236794-1

Aide à préparer la retraite, à profiter du nouveau temps libre, à prendre soin de soi, à s'occuper de son logement, de son patrimoine, à organiser des voyages et faire des rencontres. Répond aux questions sur le système de retraite, la santé, les loisirs, la vie sociale et la fin de vie. S'adresse aux personnes de

cinquante-cinq ans et plus.



LAUFER, Danièle

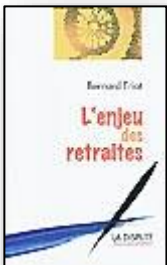
L'année du phénix : la première année de la retraite

Les Liens qui libèrent

2013

979-10-209-0061-6

Spécialiste des questions de psychologie et de société, la journaliste a rencontré des dizaines de jeunes retraités qui témoignent du vécu de leur passage à la retraite et de leur première année d'inactivité professionnelle.



FRIOT, Bernard

L'enjeu des retraites

La Dispute

Collection : Travail et salariat, n° 2

2010

978-2-84303-163-2

L'auteur critique le présupposé tant des réformateurs que de la plupart des opposants à la réforme en cours des retraites, à savoir les conséquences du choc démographique, avant de développer des pistes relevant d'un autre modèle.



LE BOUËTTÉ, Isabelle

Ma retraite et moi

Tournez la page

Collection : Manuel de survie / Deuxième vie

2012

978-2-36483-012-7

Des pistes de réflexion et des informations pratiques pour préparer son départ à la retraite, mettre fin à sa carrière professionnelle, organiser sa vie quotidienne, repenser ses relations de couple et familiale, etc.



BLANCHÉ, Anastasia (Directrice de Publication)

Nouvelle revue de psychosociologie, n° 23

La retraite : enjeux psychiques, sociaux et politiques

Erès

2017

978-2-7492-5502-6

Dossier consacré à la retraite vécue comme une transition et un changement importants dans la vie personnelle et professionnelle, faisant l'objet de représentations sociales contrastées et stéréotypées et posant la question de l'équilibre des régimes de retraite face au vieillissement de la population et à la dépendance.



HOFMAN, Philippe

Une nouvelle vie pour les seniors : psychologie de la retraite

Albin Michel

Collection : Comment faire face

2005

2-226-15734-4

La retraite est toujours un passage. P. Hofman examine les aspects de la vie quotidienne des seniors pendant cette période en insistant sur l'aspect psychologique : les relations dans le couple, les relations avec les enfants et petits-enfants, la sexualité, la maladie et la mort d'amis ou de proches, la perte d'autonomie...



MARTINEAU, Hélène

MASSON, Nathalie

Osez vivre votre retraite ! : inventez le scénario de votre nouvelle vie

Gereso

Collection : Développement personnel & professionnel

2012

978-2-35953-099-5

Ouvrage proposant un temps de réflexion aux retraités et futurs retraités pour prendre conscience de ce qu'ils souhaitent vivre à cette étape de la vie. A travers des exemples concrets, des exercices pratiques tirés de l'approche PNL et des pistes de réflexion, ce guide explore les différentes possibilités de vivre la retraite et porte un regard nouveau sur ce moment souvent mal vécu.



VINOT, Pierre

P... ! Déjà la retraite et je ne suis même pas prêt(e) : petit traité pour réussir sa retraite

A. Versaille Editeur

2011

978-2-87495-169-5

A partir de bases théoriques, de réflexions et d'exemples concrets, ce guide donne des conseils pour bien vivre les changements de vie de la retraite.



MOREL d'ARLEUX, Isabelle

Pas une minute à perdre, je suis à la retraite

Marabout

Collection : Marabout / Vie quotidienne, n° 1579

2005

2-501-04533-5

Des retraités, des actifs et des spécialistes du troisième âge proposent des conseils pratiques et les coordonnées d'organismes, pour faire des choix de vie au moment de la retraite, pour s'investir dans le bénévolat et la vie associative, pratiquer un sport ou une activité manuelle, voyager, se cultiver, etc.



CHAMBRAUX, Agnès

DUBREUIL, Anna

Préparer et bien vivre sa retraite : les démarches, les droits à la retraite, les aides, la vie quotidienne, la transmission du patrimoine

Prat

Collection : Les guides pratiques pour tous

2007

978-2-8095-0017-2

Ce guide aborde tous les aspects de la vie quotidienne d'un retraité sous forme de questions-réponses et les étudie sous un angle pratique, des plus essentiels (le capital santé, le couple, la sécurité à domicile) aux plus spécifiques (tous les régimes de retraite, les médias propres aux retraités, les activités proposées au troisième âge, etc.).



HINDRIKS, Jean

Quel avenir pour nos pensions ? : Les grands défis de la réforme des pensions

De Boeck supérieur

2015

978-2-8041-9041-5

Présente les enjeux et mécanismes du nouveau système de pension belge proposé par la Commission de réforme des pensions et qui sera vraisemblablement mis en place par le gouvernement fédéral.



MUFFANG, Sophie

La retraite : comment passer le cap

Ellipses

Collection : En clair

2017

978-2-340-01657-6

Avec près de quinze ans d'expérience auprès de futurs ou de jeunes retraités, l'auteur, psychothérapeute et formatrice, veut accompagner tous ceux qui sont dans cette situation de transition, faire évoluer leur regard sur eux-mêmes, les aider dans ce passage vers de nouveaux équilibres et projets.



VINOT, Pierre

La retraite, c'est du boulot ! : Les clés d'un nouveau départ

La Renaissance du livre

2015

978-2-507-05331-4

Ce guide fournit des conseils pour aborder sereinement le passage de la vie professionnelle à la retraite en anticipant les écueils et en profitant des opportunités.



DELORY, Ludovic

WAUTERS, Frédéric

Retraites plombées : comment l'Etat vole votre avenir

La Renaissance du livre

Collection : Espace vital

2011

978-2-507-00375-3

Les systèmes de retraite par répartition semblent voués à la faillite en raison de facteurs démographiques. A l'aide d'exemples concrets, les auteurs proposent des pistes de réforme en montrant que le système par capitalisation individuelle offre des rendements bénéfiques aux futurs retraités mais aussi à toute l'économie belge.



DUREPAIRE-FOURNIER, Sylvie

Les retraités sont débordés : de l'art de faire quelque chose quand on ne vous donne plus rien à faire

Ed. de la Loupe

Collection : Récit

2012

978-2-84868-446-8

Cette sélection de portraits de personnes très différentes, en retraite récemment ou depuis longtemps, offre, à travers leur expérience, quelques pistes d'occupation pour ceux qui ne savent pas comment affronter cette nouvelle étape de leur vie.



ROBICHAUD, Valois

Vivre sa retraite avec sérénité : un temps pour la rencontre de soi

Chronique sociale

Collection : Comprendre les personnes / L'essentiel

2007

978-2-85008-685-4

Guide de réflexion pour se préparer à la retraite et mieux vivre cette période ou pour accompagner les futurs retraités.