

Quelle place pour les moins jeunes et quelle utilité pour les jeunes retraités et/ou les personnes ayant perdu leur emploi au-delà de 50 ans ?

Quelques questions auxquelles nous avons réfléchi :

- 1. Comment préparer la retraite, la préretraite ou la période d'interruption de travail, voulue ou non ?**
- 2. Comment valoriser son expérience et ses compétences pendant ces périodes de la vie ?**
- 3. Comment faire face sur le plan psychologique ?
Comment faire le deuil du passé et valoriser l'avenir?**
- 4. Quelles sont les sources d'aide possibles ?**

Comment préparer la retraite ou une période d'interruption de travail (voulue ou non) ?

- **Cultiver les centres d'intérêt en-dehors du boulot pendant les années de travail:**
 - **Activités sociales et caritatives**
 - **Vie associative**
 - **Sports, bricolage, jardinage**
 - **Voyages**
 - **Activités culturelles (musique, peinture, théâtre, généalogie, lecture, tournante de livres, etc...)**
- **Cultiver son carnet d'adresse et ses contacts ; surtout chercher les contacts.**
- **Dresser un bilan de ses compétences et de ses ressources intellectuelles, morales, physiques, financières etc... ; rédiger un CV résumant la carrière, les expériences acquises et les souhaits et l'envoyer à des personnes susceptibles d'être intéressées.**
- **Etre disponible ; prendre du temps ; être ouvert à des situations ou à des propositions imprévues, écouter.**
- **Réfléchir à sa retraite et à ses projets :**
 - **Quelles activités ? Temps pour soi et temps pour les autres. Continuer à apprendre? Equilibre à trouver. Exploiter un don naturel, qui n'a pas encore été mis en valeur.**
 - **Quels moyens financiers et quels risques ? Ressources existantes et prévisibles, dépenses...Ne pas oublier les aspects fiscaux. Eventuellement, accepter une rémunération inférieure.**
 - **Quelles formalités accomplir et quand pour obtenir les indemnités ?**

Comment valoriser son expérience ?

- **Coaching, formation, enseignement, conférences, colloques, animation d'équipes, bénévolat.**
- **Devenir Business Angel ou aider des jeunes à créer leur entreprise, créer sa propre entreprise.**
- **Ecrire un livre ou un article (journaux, revues...)**
- **Continuer à apprendre ; p.ex. une langue de plus ou l'informatique ou la voile ou approfondir la connaissance de la foi et la connaissance de soi...**
- **Devenir une source d'information et de conseil pour ses proches et ses amis. Travailler pour la mémoire et l'unité de la famille.**
- **S'impliquer dans la vie associative et caritative :**
 - **Paroisse**
 - **Mouvements de jeunesse**
 - **Mouvements caritatifs**
 - **Hôpitaux (visites aux malades, soins palliatifs, bibliothèque, Banque alimentaire ...)**
 - **FEB, UWE, AWEX, OFI ...**
 - **Chaque fois apporter son savoir-faire qui peut être p.ex. dans le domaine financier, l'animation, la communication etc...**
- **Préparer pour son conjoint les démarches à faire en cas de décès (actes, formulaires, factures, déclarations fiscales, etc.)**

**Comment faire face sur le plan psychologique ?
Comment faire le deuil du passé et valoriser l'avenir ?**

- **Chercher des activités valorisantes**
- **Parler...et parler encore, mais aussi écouter et savoir saisir les opportunités qui se présentent.**
- **Rencontrer un maximum de personnes**
- **Faire son bilan professionnel et son CV**
- **Ne pas trop compter sur les promesses**
- **Se donner des moments de vraie détente**
- **Se faire aider par un « bon » psychologue.**

Sources d'aide :

- **Le conjoint et la famille.**
- **Les amis.**
- **Les anciennes relations d'affaires.**
- **Internet : seniorplanet.fr**
- **Université des aînés, Louvain : service Relais Senior qui offre 20 modules de formation à la carte. Voir le site http://www.uda.ucl.ac.be/UDA/general/preparation_retraite.html**
- **Centre du 3^{ème} âge de Namur : organise des séminaires sur les aspects psychologiques de ces nouvelles situations.**
- **Réseaux de Business Angels : par exemple, BAMS à Louvain-la-Neuve. Bams, Champ vallée 17C, B-1348 LLN ; tel : 010 48 34 45.**
- **Association pour le volontariat, 11 Rue Royale tel : 022195370.**
- **Aide psychologique : Béatrice Hertoghe par exemple (coordonnées chez JF Moens)**
- **Associations d'anciens de l'université.**
- **Club de retraités universitaires.**
- **Rotary et autres services clubs.**
- **Pour l'approfondissement de la foi : l'Institut d'Etudes Théologiques (IET) au Collège St-Michel.**
- **Lire des livres qui traitent de ce sujet : par exemple « Flees and the Elephant » de Charles Handy, London Business School.**

