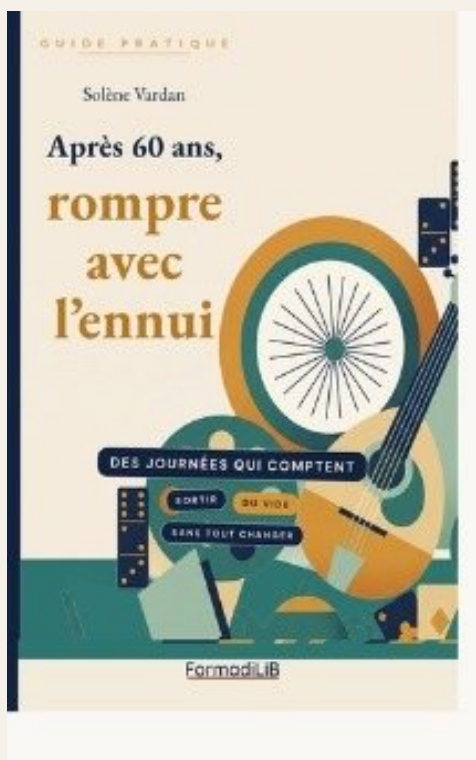




EN LIGNE SUR AMAZON · KINDLE · BROCHÉ

Après 60 ans, rompre avec l'ennui

Des journées qui comptent : sortir du vide sans tout changer

AUTRICE Solène Vardan

COLLECTION Après 60 ans, plus de...

Guides pratiques pour jeunes seniors actifs

IDÉES CLÉS DU LIVRE

- Distinguer l'ennui passager du vide chronique qui grignote la retraite.
- Construire une semaine qui a du relief, sans se transformer en agenda de ministre.
- Retrouver ou inventer une pratique qui a de la profondeur, pas juste du remplissage.
- Sortir du piège de la télévision continue et du grignotage numérique.
- Repérer les moments creux de la journée et leur donner un ancrage régulier.

POUR QUI

Pour les jeunes retraités qui, six mois ou deux ans après le départ, sentent leurs journées se ressembler et se creuser. Pour ceux qui ont tout coché — voyages, petits-enfants, loisirs — et cherchent autre chose. Pour les conjoints inquiets d'un mari ou d'une femme qui s'éteint doucement. Un cadeau pour un proche à l'entrée dans la retraite, quand la nouveauté du temps libre commence à sonner creux.

OÙ LE TROUVER

Sur Amazon, en Kindle (inclus dans Kindle Unlimited) et en broché : « Après 60 ans, rompre avec l'ennui », Solène Vardan.

Toutes nos parutions dans La Lettre FormadiLib, le premier lundi de chaque mois.