

Livre

**Auteur(s)** : Badey-Rodriguez, Claudine (Auteur) ;Costa-Prades, Bernadette (Auteur)

**Titre(s)** : Plus belle ma vie après cinquante ans / Claudine Badey-Rodriguez, Bernadette Costa-Prades.

**Editeur(s)** : Paris : Albin Michel, 2011.

**Autres** : 1 vol. (228 p.) . 20 x 13 cm

**Résumé** : Guide psychologique et pratique pour rendre ce moment de la vie réussi et joyeux. Il propose un plan d'action avec des exercices, il aide à se poser les bonnes questions puis à agir : faire des projets, rester en forme, améliorer sa sexualité, développer son réseau amical... Chaque chapitre débute par une réflexion avec l'état des recherches en cours puis propose des pistes d'action concrètes. - Electre 2017.

**Notes** : Tout public.

**Sujet(s)** : Retraite ;Personnes d'âge moyen \*\* Psychologie ;Réalisation de soi \*\* Guides pratiques et mémentos ;Vieillessement \*\* Aspect psychologique



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	155.66 BAD	Prêt normal	Disponible	Ploufragan