

1. Nom : *Baillet*

2. Prénom : *FREDERIC*

3. Adresse :

*22 Rue Mermoz
59175 Templemars*

4. Année de début de retraite : *2017*

5. Délivré par : *Jean et Jeanne Christine
CANTIGREL*

6. Fait à : *Templemars*
Le : *11 mars 2017*

Coller
une photo
du titulaire
ici



ACTIVITÉS À RÉALISER EN PRIORITÉ

R	Prendre du repos. Interdiction formelle de forcer pendant les 6 premiers mois.		Traîner la savate, ne pas penser aux corvées, prendre des bains...
	Faire une grasse matinée par jour. Ne surtout pas se lever avant le soleil.		Débrancher ou jeter le réveil, ne rien prévoir avant 10H du matin...
	Faire des siestes dès que possible. Interdiction de lutter contre l'assoupissement.		Sommeiller devant la télévision, s'allonger au soleil...
E	Prendre son temps pour faire les choses. Ne pas se dépêcher, éviter le moindre stress.		Prendre le petit déjeuner lentement tout en lisant le journal...
P	Pratiquer avidement chaque loisir mis jusqu'ici de côté par manque de temps.		Pêche, sudoku, balade en forêt, peinture, jardinage, cuisine...
O	Chaque rêve doit être réalisé, même les plus fous. C'est maintenant ou jamais.		Saut en parachute, ascension de l'Everest, plongée en apnée...
S	Voyager est obligatoire. Le voyage est l'élément clé d'une retraite heureuse.		Tour du monde en bateau, séjour découverte, caravanning...
	Exprimer sa joie de vivre et la partager avec son entourage. Interdiction de râler.		Sourire, rigoler, raconter des blagues, inviter ses amis...

EXEMPLES PRATIQUES