

JOURNÉE FORUM

SAMEDI
13 AVRIL
9H30 > 17H

**PRÉPARER
ET BIEN VIVRE**

SA RETRAITE

DÉMARCHES

ASSOCIATIONS

BIEN-ÊTRE

LOISIRS

Conférences
Stands
Animations



**SALLE PROUDHON
ET PETIT KURSAAL
DE BESANÇON**

Entrée libre et gratuite

Besançon
amie des aînés

CC : Ville de
AS : Besançon

PROGRAMME
**SALLE
PROUDHON**

**STANDS
D'INFORMATION**

◆ **De 9 h 30 à 17 h 00**

« *Préparer sa retraite
d'un point de vue
administratif et
financier* »

« *Profiter de sa retraite
en bonne santé* »

« *Organiser et investir
son temps libre ?* »

Venez vous renseigner
sur ces stands mis à votre
disposition tout au long de
la journée.

Partenaires sur les stands :

CARSAT, CICAS, RGB, GIE
IMPA, Siel Bleu, France
bénévolat, Université ouverte,
AGIR Solidarité FC, Maison des
Séniors, Syndicats de retraités,
ORPAB, AG2R La Mondiale,
CODEP 25-90, les Petits Frères
des Pauvres, Grandes Heures
Nature, etc...



PROGRAMME
**SALLES
PETIT KURSAAL**

QUELLES SONT
LES DÉMARCHES
QUE JE DOIS FAIRE ?

CONFÉRENCES

◆ **10 h 00**

« *Préparer sa retraite : les aspects juridiques,
administratifs et financiers* »

Comprendre le fonctionnement du régime de base et des régimes complémentaires de retraite, quand et comment faire valoir ses droits, se protéger et protéger les siens, savoir évaluer ses besoins en matière de protection sociale, connaître la législation en matière de succession.

Conférence animée par des représentants des caisses de retraites principales (CARSAT) et complémentaires (AGIRC et ARRCO).

◆ **14 h 00**

La retraite : une nouvelle étape !

Le passage à la retraite est une étape importante dans le parcours de vie : appréhendé, redouté ou attendu, c'est un épisode qui implique des réorganisations de vie. Comment l'aborder ? Quel sens lui donner ?

Pour mieux vivre et bien vivre, être acteur de cette étape de vie se prépare, s'apprend, se construit.

Cette intervention vous propose de connaître les clés et les facteurs qui peuvent faciliter ce nouveau cap et saisir les opportunités, c'est essentiel !

Conférence animée par Isabelle MOESCH – Sociologue PGI.

◆ **16 h 15**

Profiter de sa retraite en prenant soin de sa santé.

Cette conférence vous permettra de découvrir les clés pour entretenir son capital santé et avoir une meilleure qualité de vie.

- Une alimentation équilibrée, source de bien-être et de plaisir,
- Les comportements efficaces pour améliorer la santé et prévenir la perte d'autonomie,
- Les conseils pour maintenir une activité physique régulière et adaptée.

Conférence animée par le docteur Gérard SIMON.

J'AIMERAIS DÉCOUVRIR
DE NOUVELLES
ACTIVITÉS ?

ATELIERS PRATIQUES

◆ 11 h 15

*Initiation à la pratique de l'automassage
« DO-IN »*

Le Do-in est une technique d'auto massage qui utilise des techniques de pressions, de mobilisation sur soi-même et stimule les grandes fonctions du corps comme la respiration, la circulation, la digestion et l'énergie.

Le do-in s'inscrit dans le domaine de la prévention et est accessible à tout le monde.

Découverte de cette pratique avec Christophe GONZALEZ, Professeur de Do-In.

◆ 15 h15

Ce matin je me suis levé de BON'HEUR !

Ou comment développer notre capacité à nous engager vers des actions qui correspondent à nos valeurs et avoir le sentiment que la vie a du sens au moment du passage à la retraite.

Atelier interactif animé par Alexia GUILBERT.

ET VOUS,
VOUS FAITES QUOI
MAINTENANT ?

GROUPE DE PAROLE

(salle attenante au petit Kursaal)

◆ 11 h 15 et 15 h 15

« La retraite ça se prépare ! »

Parce que le passage à la retraite est source de changements importants, des retraités ont décidé de partager leur vécu, d'apporter leur témoignage pour aider à aborder au mieux ce moment de la vie. Ils vous proposent un temps d'échanges dans la convivialité autour des thèmes du projet de vie, de la famille, du temps libéré.

Animé par le groupe «Et si nous réinventons la vieillesse de demain».





PLUS D'INFOS
Maison des Séniors
8 Rue Pasteur
25000 Besançon
Tél : 03.81.41.22.04

ACCÈS
Arrêt de bus Granvelle (Lignes 4, 6 et 10)
Station de tram Chamars (T1 et T2)
Parking de la Mairie

*Cette journée est organisée
par la Maison des Séniors / CLIC du CCAS
de la Ville de Besançon avec le soutien
de la Conférence des financeurs du Doubs.*