

16, 26
MAI &
3 JUIN
2025
BESANÇON

PRÉPARER
ET BIEN VIVRE

SA RETRAITE

DÉMARCHES

ASSOCIATIONS

BIEN-ÊTRE

LOISIRS

Conférences
Stands
Animations

KURSAAL
SALLE PROUDHON

Entrée libre et gratuite



VENDREDI 16 MAI 2025

Kursaal, Salle Proudhon de 10h à 17h

STANDS D'INFORMATION

- Préparer sa retraite d'un point de vue administratif et financier

Caisses de retraite principales (publique et privée) et caisses de retraite complémentaires, syndicats de retraités...

- Organiser et investir son temps libre

Associations de loisirs et de solidarité, médiathèques, musées, Maison des Séniors...

Salle Bidault (accès par la salle Proudhon)

CONFÉRENCE

14h - Bien préparer sa succession : les conseils du notaire

Animée par la Chambre interdépartementale des notaires de Franche-Comté.



LUNDI 26 MAI 2025

Kursaal - Salle Proudhon à 18 h

CONFÉRENCE

Peut-on vivre une retraite heureuse et en bonne santé ?

Cesser son activité professionnelle, c'est souvent un soulagement... mais aussi une rupture. Temps libre soudain, perte de repères, questions existentielles : « Que vais-je faire de moi, de ma vie, de mon temps, de ma santé ? ». Ce temps de transition peut réveiller des ruminations, de l'incertitude, parfois du découragement. Et si, plutôt que de lutter, vous apprenez à mobiliser vos ressources pour mieux vivre cette transformation ?

PLUS D'INFOS

Maison des Séniors

8 rue Pasteur

25000 Besançon

Tél. 03 81 41 22 04

maison-des-seniors@besancon.fr

Cette conférence vous propose :

- **Un éclairage psychologique sur les enjeux du passage à la retraite**
- **Des outils concrets pour sortir des ruminations et retrouver une présence à soi**
- **Un espace pour explorer comment prendre soin de soi et de nos besoins, donner du sens à ce qui reste, à ce que nous souhaitons transmettre**

Un temps pour vous recentrer, donner sens à ce qui vient... et avancer, à votre rythme
Animée par Gérard VALLAT, psychologue-psychothérapeute et Marielle MICIC, sophrologue et instructrice en méditation pleine conscience.



MARDI 3 JUIN 2025

Petit Kursaal à 14h

FILM-DÉBAT

Joyeuse retraite !

Film de Fabrice Bracq, avec Thierry Lhermitte, Michèle Laroque.

L'heure de la retraite est enfin arrivée pour Philippe et Marilou ! Ils s'appêtent à réaliser leur rêve : partir vivre sous le soleil du Portugal. Ils pensaient enfin être tranquille, mais leur famille a d'autres projets pour eux.

Suivi d'un débat : La retraite est synonyme de liberté, de temps libre, mais aussi s'occuper de soi, s'occuper des autres. Et vous, y avez-vous réfléchi ?

Animé par la Maison des Séniors et Agirc Arrco.

ACCÈS

Arrêt de bus Granvelle (Lignes 4, 6 et 10)

Station de tram Chamars (T1 et T2)

Parking de la Mairie

