

# JOURNÉE FORUM

SAMEDI  
**11 JUIN**  
9H30 > 17H

**PRÉPARER  
ET BIEN VIVRE**

# SA RETRAITE

**DÉMARCHES**

**ASSOCIATIONS**

**BIEN-ÊTRE**

**LOISIRS**

Conférences  
Stands  
Animations

**GRAND KURSAAL  
DE BESANÇON**

Entrée libre et gratuite

BESANÇON  
VILLE  
AMIE  
DES AÎNÉS

france  
**bleu**  
besançon

**CC  
AS**

Ville de  
Besançon

## PROGRAMME GRAND KURSAAL

### STANDS D'INFORMATION

◆ De 9 h 30 à 17 h

« 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 où vous accueilleront :

CARSAT, Ag2R La Mondiale, Agence conseil Retraite Agirc Arrco, SIEL BLEU, France Bénévolat, Université Ouverte, AGIR Solidarité FC, Syndicat des retraités, ORPAB, EPGV, Les Petits Frères des Pauvres, SOLIHA, GINKO, La Banque Alimentaire, CTCR, Lire et Faire Lire, Le Café des Pratiques, L'arÊTE - l'art d'Être Tous Ensemble, Espaces Publics Numériques, Bibliothèques et Archives municipales, Musées du Centre Besançon, Maisons de quartier municipales, Maison des Séniors, Mission Animations Inter-âges du CCAS, Réseau Sport-Santé

## PROGRAMME SALLE ORY

### CONFÉRENCES

◆ 10 h

« 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, savoir évaluer ses besoins en matière de protection sociale.

Conférence animée par des représentants des caisses de retraites principales (CARSAT) et complémentaires (Agirc Arrco).

◆ 11 h

« Bien préparer sa succession : les conseils du notaire »

Atelier animé par la Chambre interdépartementale des notaires de Franche-Comté.

◆ 13 h 30

« La santé : capital à entretenir pour une meilleure qualité de vie »

• Les bienfaits de l'activité physique chez le senior. Pourquoi travailler l'équilibre et la mémoire ?

avec EPGV (Éducation physique et gymnastique volontaire)

• Comment rejoindre une association sportive dans le cadre du sport sur ordonnance ?

avec le Réseau Sport Santé

• Les bienfaits de l'activité physique pour les personnes atteintes de maladies chroniques

avec SIEL BLEU

◆ 15 h 00

« La retraite : transitions et continuités »

Le départ à la retraite est une période de la vie déstabilisante où l'on connaît de grands chamboulements et pertes de repères : appréhendé, redouté ou attendu, c'est à la fois des transitions qui engendrent des réorganisations et aussi des continuités dans de multiples dimensions. Être à la retraite, qu'est-ce que cela signifie ? Comment aborder cette nouvelle étape ? Quel sens lui donner ? Comment réinventer ce temps inconnu ?

Cette intervention vous propose des clés de compréhension pour faciliter le passage de ce nouveau cap et saisir les opportunités nouvelles, c'est essentiel.

Conférence animée par Isabelle MOESCH Sociologue PGI.

## PROGRAMME ATELIERS PRATIQUES

◆ Ateliers Bien-être & prendre soin de soi

Inscription sur place – se présenter 10 mn avant le début de la séance

**10 h à 10 h 30 :** *Prendre soin de soi au quotidien en pratiquant la réflexologie et le do-in.*

**11 h à 11 h 30 :** *Comment accompagner notre bien-être avec la phytothérapie et l'aromathérapie ?*

**12 h à 12 h 30 :** *Que mettre dans mon assiette pour garder la pêche ?*

Ateliers animés par Aurelie Perin, naturopathe et spécialiste du Shiatsu

◆ Ateliers Socio-esthétiques mixtes

Inscription sur place – se présenter 10 mn avant le début de la séance

**à 13 h 30 / 15 h / 16 h**

*Venez profiter d'un moment pour vous.*

Vous y trouverez des outils ludiques et applicables au quotidien. Conseils, astuces, partage... pour se sentir mieux dans votre peau.

Ateliers animés par Sophie Coulardot-Paquelier, Du Baume au Corps, socio-esthéticienne (D.U. La Sorbonne-Paris) et diplômée en éducation thérapeutique du patient.

◆ Ateliers Pratiques & démonstrations

En libre accès

**Toute la journée :** *Testez-vous !*

Équilibre, mémoire, vitesse de réaction, petites situations pédagogiques, stretching renforcement musculaire adapté...

Ateliers animés par EPGV et SIEL BLEU

◆ Ateliers Artistiques

En libre accès

**10 h 30 à 12 h 30 :** *Calligraphie*

Venez découvrir les écritures japonaises et l'art de la calligraphie.

**14 h 30 à 16 h 30 :** *Pliage*

Venez plier, déplier, replier pour un moment de découverte et de détente !

Ateliers animés par L'arÊTE - l'art d'Être Tous Ensemble

## THÉÂTRE

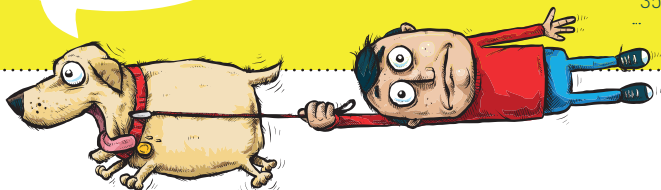
### DÉBAT THÉÂTRAL SUR LA PRÉPARATION ET LE DÉPART À LA RETRAITE

Salle Proudhon  
14 h 30

« Un nouveau départ, tu parles ! Ce genre de départ en retraite ça me donne un de ces cafards. Comme si on pouvait sereinement envisager une minute d'arrêter de bosser ! »

Par La Compagnie Entrées de jeu  
35 Villa d'Alésia - 75014 Paris

LA R'TRAITE, LA R'TRAITE, LA R'TRAITE, LA R'TRAITE...





**PLUS D'INFOS**  
*Maison des Séniors*  
*8 Rue Pasteur*  
*25000 Besançon*  
*Tél : 03.81.41.22.04*  
*maison-des-seniors@besancon.fr*

**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 et AG2R La Mondiale.*

