

16, 27  
MAI &  
4 JUIN  
2024  
BESANÇON

PRÉPARER  
ET BIEN VIVRE

SA RETRAITE

DÉMARCHES

ASSOCIATIONS

BIEN-ÊTRE

LOISIRS

Conférences  
Stands  
Animations

PETIT KURSAAL  
SALLES PROUDHON  
ET BIDAULT

Entrée libre et gratuite

BESANÇON  
VILLE  
AMIE  
DES AÎNÉS

france  
bleu  
besançon

CC  
AS

Ville de  
Besançon



**JEUDI 16 MAI**

**Kursaal, salle Proudhon de 10 h à 17 h**

**STANDS D'INFORMATION**

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

**- 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, Agence conseil retraite Agirc Arrco, Centre de gestion du Doubs, Siel bleu, France Bénévolat, Université ouverte, Syndicat des retraités, Orpab, EPGV, Les Petits Frères des Pauvres, Banque alimentaire, CTRC, Bibliothèques et Archives municipales, Musées du Centre de Besançon, Maisons de quartier municipales, Maison des Séniors...

**Salle Bidault (entrée par la salle Proudhon)**

**CONFÉRENCES**

**11 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 retraite principales (Carsat) et complémentaires (Agirc-Arrco) et des caisses de la fonction publique (Ircantec et CNRACL représentés par le Centre de Gestion du Doubs).

**14 h – Bien préparer sa succession : les conseils du notaire**

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

**15 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 ?



**LUNDI 27 MAI**

**Petit Kursaal de 14 h à 18 h**

**CONFÉRENCE**

**Peut-on vivre une retraite heureuse et en bonne santé ?** Par Gérard Vallat,

psychologue-psychothérapeute

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé » : Voltaire.

La retraite est une période de changement dans la vie de chacun, un temps de remaniement existentiel. Que vais-je faire de moi, de ma vie, de mon temps, de ma santé ? Ces changements affectent tous nos espaces de vie : la vie quotidienne, les échanges sociaux, notre gestion du temps, du stress de notre sensibilité et de notre intelligence. Nous avons à apprendre à prendre soin de nous et de nos besoins.

Nous avons à reconsidérer les besoins de notre corps : manger, dormir, bouger, être attentifs à nos besoins affectifs entretenir nos besoins cognitifs pour conserver notre cerveau en bon état...

Et nous avons besoin de donner sens au temps qui reste, à ce que nous voulons transmettre.

Dans cette conférence, nous présenterons l'ensemble des éléments pouvant contribuer à nous maintenir en bonne santé. Plutôt que de lutter contre nos déficits, nous allons développer nos ressources.

**Salle Colard (entrée par le Petit Kursaal)**

**ATELIERS PRATIQUES ET DÉCOUVERTES**

**Atelier participatif**

animé par Gérard Vallat

Enfin en retraite ? Les vacances sans limites et sans contraintes. Que d'espoir dans ce temps de fin d'activité professionnelle ! Après une période souvent agréable, de temps libéré et de contraintes allégées, nous avons à apprendre à travailler sur soi et pour soi. Des préoccupations personnelles, conjugales familiales, nous poussent à prendre davantage soin de nous. Quels sont nos besoins et comment y répondre ?



Comment rester en forme, pour prendre soin de son corps qui vieillit ? Comment maintenir des capacités cognitives quand les soucis personnels prennent la place des soucis professionnels ? Comment rester en lien pour équilibrer des temps pour soi et des temps avec d'autres ? Comment développer une qualité de liens facteurs de bonne santé ? Et comment occuper notre temps pour conserver une vie pleine de sens ? Partageons ensemble nos expériences, nos compétences et nos espoirs.

### **Les Bons Jours**

Les Ateliers Bons Jours sont composés de dix-huit ateliers. Ils ont été conçus pour les Bourguignons-Francs-Comtois de plus de 60 ans qui souhaitent améliorer leur santé et leur bien-être. Chaque atelier est dédié à un aspect de la santé à la retraite : nutrition, mémoire, équilibre, sommeil, activité physique, bien-vieillir ou encore mieux vivre chez soi.. Chaque atelier s'appuie sur des programmes de santé publique nationaux et sont conçus par des partenaires experts en matière de santé, forme et prévention.

### **Le relais amical de Besançon**

Le relais amical de Besançon participe au bien vieillir de ses adhérents en contribuant à leur engagement social, au maintien du lien social intergénérationnel et à la lutte contre l'isolement en cohérence avec les orientations de l'action sociale de l'Agirc-Arrco. Il met également en œuvre la création et le développement d'activités de bénévolat au profit des séniors en proposant ses propres activités d'entraide ou en partenariat avec des associations, organismes ou structures sans but lucratif. Il organise des activités et actions de prévention santé contribuant au bien vieillir de ses adhérents ainsi que des activités culturelles, de loisirs et de convivialité visant à resserrer les liens entre les adhérents et ainsi lutter contre l'isolement.

### **Kursaal, salle Proudhon de 14 h à 18 h**

#### **CONFÉRENCE**

#### **Le passage à la retraite, se préparer psychologiquement**

Animée par Marielle Micic, sophrologue et instructrice de méditation en pleine conscience

La vie active rime avec utilité, pouvoir d'achat, jeunesse et reconnaissance. Avec quoi rime la retraite ? Chacun a ses envies, ses projections, ses appréhensions. Mais la transition de la vie active à la retraite peut être compliquée. Même si la plupart des personnes sont satisfaites de cesser leur activité professionnelle, elles appréhendent cette rupture et sont quelquefois désœuvrées face au temps libre qui s'offre à elles. Les objectifs, les projets sont les fils conducteurs qui nous guident et nous permettent d'avancer. Parfois, il existe des freins psychologiques.

Cette intervention vous apportera entre autre un éclairage sur les ruminations et vous permettra également de faire vos premiers pas vers vous-même.

L'intervenante vous exposera différentes pratiques : sophrologie, méditation en pleine conscience.

#### **ATELIERS**

Sur inscription à la Maison des Séniors et sur place en fonction des places disponibles.

**Atelier de socio-esthétique** : améliorer le bien-être physique et moral et renforcer la confiance en soi

**Atelier diététique et nutrition** : le rôle central du bien manger pour bien vivre et se sentir en pleine forme à l'approche de la retraite

#### **Ateliers artistiques et manuels**

Pratiquer des activités manuelles et de loisirs créatifs permet d'occuper son temps libre, de renforcer sa dextérité et ses capacités cognitives. Participez pour un moment de découverte et de détente !



### PLUS D'INFOS

Maison des Séniors

8 rue Pasteur

25000 Besançon

Tél. 03 81 41 22 04

[maison-des-seniors@besancon.fr](mailto: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

Cet évènement est organisé  
par la Maison des Seniors ,  
avec le soutien de la Conférence des Financeurs du Doubs

