

2 - 15 & 25  
**MAI**  
2023

**PRÉPARER  
ET BIEN VIVRE**

**SA RETRAITE**

**DÉMARCHES**

**ASSOCIATIONS**

**BIEN-ÊTRE**

**LOISIRS**

Conférences  
Stands  
Animations

**PETIT KURSAAL  
SALLES PROUDHON  
ET BIDAULT**

**Entrée libre et gratuite**

RESEAU  
VILLE  
AMIE  
DES AÎNÉS

france  
**bleu**  
besançon

**CC  
AS**

Ville de  
**Besançon**

## PROGRAMME MARDI 2 MAI

### ◆ Petit Kursaal à 17 h

#### CONFÉRENCES

##### *Alimentation et séniors*

Bien manger est essentiel à toutes les étapes de la vie, tout comme la pratique d'une activité sportive régulière et encadrée. Les besoins nutritionnels évoluent avec l'âge.

Ainsi, les adapter va permettre de retarder, de dépister les éventuels soucis de santé qui peuvent apparaître tels que la dénutrition, l'ostéoporose, la fonte musculaire, le surpoids ou encore les maladies cardio-vasculaires... Cette intervention vous permettra d'envisager le rôle central du bien manger pour bien vivre et se sentir en pleine forme à l'approche de la retraite.

Conférence animée par Martine Valeur, Comité départemental d'éducation physique et de gymnastique volontaire du Doubs et du Territoire de Belfort (CODEP EPGV 25-90)

##### *De la vie active à la retraite, il n'y a qu'un pas...*

La vie active rime avec utilité, pouvoir d'achat, jeunesse et reconnaissance. Et avec quoi rime retraite ? Chacun a ses envies, ses projections, ses appréhensions. Mais nous passons ou passerons tous par l'étape « je suis seul(e) avec moi-même ». Comment alors pourrions-nous « nous apprivoiser » ?

Cette intervention vous apportera un éclairage sur les ruminations et vous permettra de faire votre premier pas vers vous-même par la pleine conscience. L'intervenante vous exposera les différentes pratiques de pleine conscience et vous initiera, pour celles et ceux qui le souhaitent à la sophrologie.

Conférence animée par Marielle Micic, sophrologue et instructrice de méditation en pleine conscience.

## PROGRAMME LUNDI 15 MAI

### ◆ Kursaal, salle Proudhon et salle Bidault De 10 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 18 h *Rester chez soi, adaptation du cadre de vie*

Journée gratuite.  
Ouverte à tous, sans inscription, que vous soyez un particulier ou un professionnel. Tout au long de la journée vous sera proposé un programme varié de conférences, des stands d'information et des animations pour répondre aux différentes questions que vous vous posez.

#### CONFÉRENCES

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

### ◆ De 10 h à 10 h 45 *Rester chez soi : enjeux de l'aménagement du logement*

Par Pascal Dreyer, coordinateur scientifique  
Leroy Merlin Source.

### ◆ De 11 h à 11 h 45 *Des objets connectés pour soi et dans le logement*

Par Melissa-Asli Petit, docteur en sociologie,  
spécialiste des enjeux du vieillissement.

### ◆ De 14 h à 14 h 30 *Présentation du plan régional « Antichute »*

Par Sophie Girardet, responsable de projets de  
prévention et parcours de Pôle de gérontologie  
et d'innovation Bourgogne Franche-Comté.

### ◆ De 14 h 45 à 15 h 30 *Présentation des financements à l'adaptation du logement*

Par Emmanuelle Perrin - responsable de service,  
chargée d'études à SOLIHA.

### ◆ De 15 h 40 à 15 h 55 *Un ergothérapeute, pourquoi ?*

Par Alice Boullaud, représentante de l'Association  
nationale française des ergothérapeutes (ANFE).

### ◆ De 16 h à 16 h 15 *L'ergothèque, une démarche écologique et économique*

Par Rebecca Bernard, ergothérapeute  
à *Merci Julie*.

### ◆ De 16 h 20 à 16 h 35 *Une adaptation personnalisée de petits matériels...*

Par le Fablab des Fabriques.

### ◆ De 16 h 40 à 17 h *Choisir son artisan*

Par la CAPEB 25 (Confédération de l'Artisanat et  
des Petites Entreprises du Bâtiment, du Doubs).

### ◆ De 17 h à 17 h 20 *Seniors et kinésithérapie*

Par Valérie Spielmann, kinésithérapeute au  
Centre de soins des Tilleroyes et Odile Flez,  
kinésithérapeute au centre Jacques Weinman  
d'Avanne.

#### STANDS Salle Proudhon

Vous avez un projet d'adaptation du  
logement, venez vous renseigner sur les  
stands d'information et de présentation  
des outils, des aides techniques, des  
intervenants, des dispositifs et des  
financements.  
Différents acteurs dans ce domaine vous  
accueilleront pour répondre à vos questions  
et vous proposer des démonstrations, des  
animations dont :  
L'association AILES et son bus aménagé, SOLIHA,  
ENVIE autonomie, ELIAD, l'équipe mobile  
territoriale de gériatrie du CHRU de Besançon,  
la filière Ergothérapie de l'UFR de Besançon, le  
Fablab des Fabriques, *Merci Julie*, Agirc-Arrco, la  
CAPEB 25, le Conseil départemental et le CCAS  
de Besançon.

## PROGRAMME JEUDI 25 MAI

### ◆ Salle Proudhon de 9 h 30 à 18 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, Agirc-Arrco, Ircantec, CNRACL,  
Syndicat des retraités, CTRC, Réseau Sport  
Santé, SIEL BLEU, CODEP 25-90 EPGV, Les  
ateliers Bons Jours, Université ouverte, France  
Bénévolat, ORPAB, Office du Tourisme et des  
Congrès de GBM, AGIR solidarité Franche-  
Comté, Poursuivre, Bibliothèques et Archives  
municipales, Musées du Centre de Besançon,  
Maison de quartier municipales, Espaces Publics  
Numériques, Maison des Séniors, Mission  
Animations Inter-Ages...

#### CONFÉRENCES

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

### ◆ 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 retraite principales (CARSAT) et  
complémentaires (Agirc-Arrco) et des caisses de  
la fonction publique (Ircantec et CNRACL).

### ◆ 11 h *Bien préparer sa succession : les conseils du notaire*

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

### ◆ 15 h *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 ? Comment rejoindre une  
association sportive dans le cadre du sport  
sur ordonnance ?

Conférence animée par le réseau Sport Santé et  
SIEL BLEU.



### 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*

*Cet évènement est organisé  
par la Maison des Séniors  
et la mission Animations Inter-Âges du CCAS,  
avec le soutien de la Conférence des Financeurs du Doubs*

