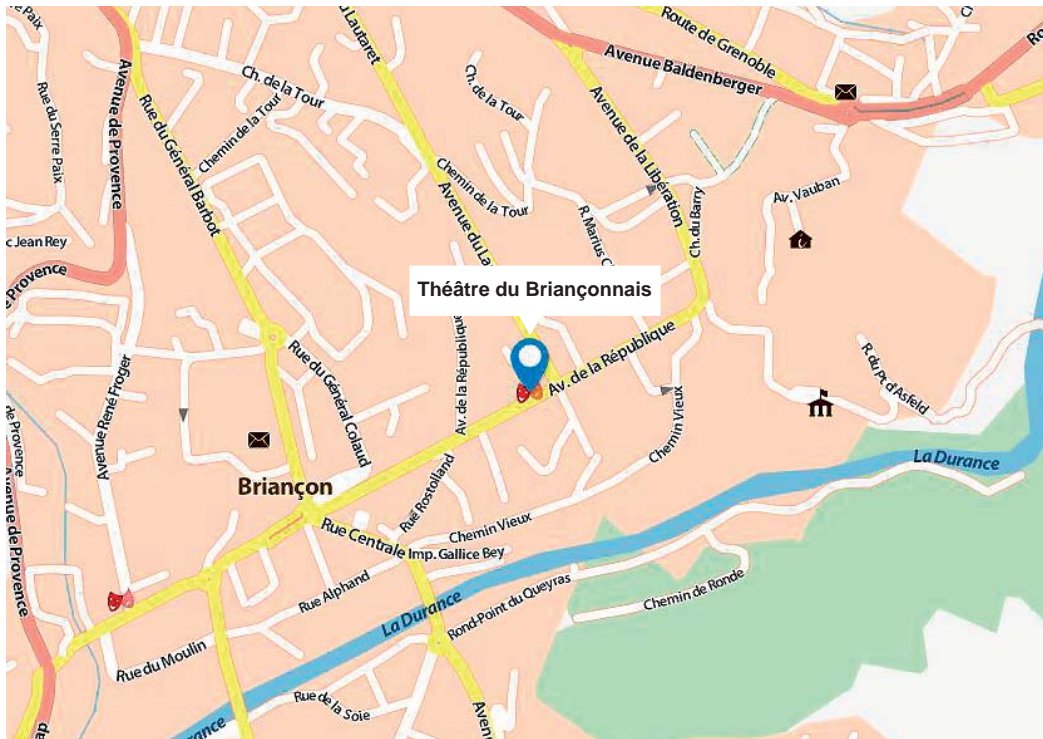


# INFORMATIONS PRATIQUES

**Théâtre du Briançonnais**  
**21 Av de la République**  
**05 100 Briançon**  
**9h30 -17h**



Crédit photo Thinkstock - Réalisation Carsat Sud-Est 2016

Renseignements au 04.92.53.10.58 - 04.92.20.25.39



# Forum

Bien préparer et vivre ma retraite

Jeudi 3 novembre 2016 à Briançon  
 Théâtre du Briançonnais - 21 av. de la République

> 2 ateliers > 6 conférences > 19 exposants pour  
**BIEN VIEILLIR ET NE RENONCER À RIEN !**



**9H30-17H**  
**Entrée gratuite**





# Le programme

Bien préparer et vivre ma retraite

**19 EXPOSANTS**  
**4 PÔLES D'EXPOSITION**

## CONNAÎTRE SES DROITS

Conseils, aide aux dossiers, sécurité sociale, mutuelles, retraites et complémentaires.

### exposants

- > Conseiller retraite Caisse d'assurance retraite et santé au travail (Carsat) Sud-Est,
- > Caisse Primaire d'Assurance Maladie 05,
- > Service Social Carsat Sud-Est,
- > Régime Social des Indépendants (RSI),
- > Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazières (Camieg),
- > Mutualité Sociale Agricole,
- > l'AGIRC ARRCO (retraites complémentaires),
- > Mutualité Française,
- > Conseil Départemental 05,
- > CLIC 05,
- > CCAS.

## VEILLER SUR SA SANTÉ

Conseils prévention, inscription pour bilan de santé gratuit, tests auditif et visuel, reflex conduite, gestes de premiers secours, activités physiques, être aidant familial.

### exposants

- > CAMIEG,
- > CODES,
- > Prévention Routière,
- > Plateforme des aidants,
- > Centre d'Examen de Santé CPAM,
- > Mutualité Française.

## ADAPTER SON LOGEMENT

Conseils et aides financières.

### exposants

- > SOLIHA (Calhaura),
- > Service Conseil Energétique du Conseil Départemental,
- > Service Social Carsat Sud-Est.

## RESTER EN LIEN

Vie sociale, loisirs, sorties, lien social.

### exposants

- > MJC,
- > CCAS,
- > Fondation Edith Seltzer,
- > Association ADSCB « au cœur des associations ».



**À PARTIR DE 11H30, NOUS VOUS INVITONS À DÉGUSTER DES PRODUITS LOCAUX AVEC**

**échanges paysans HAUTES-ALPES**

**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Sud-Est

## TESTS GRATUITS

Inscrivez-vous à ces tests à l'entrée du Forum.

### TESTEZ VOTRE AUDITION ET VOTRE VISION

animé par la Mutualité Française

### IMPACT DE L'ALCOOL SUR LA VISION, RÉACTIONMÈTRE

animé par la Sécurité routière

## ATELIERS PRATIQUES

### LES GESTES QUI SAUVENT

animé par la CAMIEG et la Croix Rouge

### SENSIBILISATION AUX ATELIERS ÉQUILIBRE AVEC PARCOURS DE MOTRICITÉ

animé par la Mutualité Française et la MJC

## CONFÉRENCES

**N'hésitez pas à participer et à poser des questions !**

### 9H30 : PREPARER SA RETRAITE

animé par le centre de gestion (CDG) 05 pour la Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales (CNRACL)

### 10H : LES CLEFS DU BIEN VIEILLIR

animé par l' Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires de Provence Alpes Côte d'Azur (ASEPT PACA)

### 11H : L'ALIMENTATION APRES 55 ANS ET LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

animé par le CODES

### 13H30 : PREPARER SA RETRAITE

animé par le CDG 05 pour la CNRACL

### 14H : VIE AFFECTIVE, RELATIONNELLE ET SEXUELLE DES SENIORS

animé par le CODES

### 15H : LA MEMOIRE

animé par la Fondation Edith Seltzer