

vendredi **28** samedi **29** octobre **2011**

3^{ème}
édition

> **Hangar 14 à Bordeaux**
de 9h à 19h

Programme

Préparer et bien vivre sa retraite



www.preparerbienvivresaretraite.fr

Organisé par

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Aquitaine

sa santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

RSI Régime Social
des Indépendants
ma santé, ma retraite
Aquitaine

cicas
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

en partenariat avec

**SUD
OUEST**

tv7

france
bleu
Aquitaine

Bienvenue à la 3^{ème} édition du salon « Préparer et bien vivre sa retraite »

Fortes du succès de l'édition 2009 du salon « **Préparer et Bien vivre sa retraite** », nos caisses de retraite, CARSAT Aquitaine, MSA Gironde, RSI Aquitaine et AGIRC-ARRCO (représentés par le CICAS), sont heureuses de vous accueillir à cette troisième édition du salon.

Cette édition est marquée par une réforme des retraites en marche, des dispositifs de départ nombreux et nouveaux, des carrières plus complexes des assurés, qui rendent primordiale l'information et le conseil. En vous accueillant durant ces 2 jours, nous souhaitons vous accompagner et affirmer notre présence à vos côtés. Nos conseillers présents au Hangar 14 répondront à vos questions et sauront vous orienter dans vos choix, de manière neutre et fiable.

Vous trouverez également des réponses et des conseils adaptés auprès des exposants présents sur le salon. Cette année, nous vous proposons deux nouveaux espaces :

- un **espace européen** sur lequel les assurés qui ont travaillé en Espagne, en Allemagne ou au Portugal pourront s'informer sur leurs droits à la retraite dans ces pays.
- un **espace « Bien vivre »** où vous trouverez des conseils pratiques et des animations pour bien vieillir et rester autonome le plus longtemps possible.

Enfin, des mini-conférences et des animations, proposées par des spécialistes, vous offriront un espace de détente et d'échange sur des thématiques santé, retraite, loisirs, etc.

Nous espérons que cette nouvelle édition du salon « **Préparer et Bien vivre sa retraite** » répondra à vos attentes et permettra à chacun d'appréhender, de la meilleure façon possible, sa retraite ou sa future retraite.

Bon salon à toutes et à tous !

Maria Doumeingts
Directeur CARSAT Aquitaine



Madeleine Talavera
Directeur MSA Gironde



Jean-Yves Auffret
Directeur RSI Aquitaine



Jean-Claude Christien
Directeur CICAS Gironde



Les organisateurs



CARSAT Aquitaine

La Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé Au Travail (CARSAT) Aquitaine* gère les retraites des salariés du régime général, au nom de l'Assurance Retraite, principal régime de retraite par répartition en France. Elle intervient également dans le domaine de la santé auprès des salariés, des retraités et des entreprises de la région (régime général de la sécurité sociale).

CARSAT Aquitaine
80 avenue de la Jallère
33053 Bordeaux Cedex
39 60 (coût d'un appel local).
www.carsat-aquitaine.fr
www.lassuranceretraite.fr

* Depuis le 1^{er} juillet 2010, la CRAM a changé de nom. Elle est devenue la CARSAT Aquitaine (Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail).

Stand n° 1



RSI Aquitaine

Le Régime Social des Indépendants (RSI) est l'interlocuteur social unique des indépendants artisans et commerçants, en matière de protection sociale obligatoire (santé et retraite).

RSI Aquitaine
1 rue Prévost
33526 Bruges Cedex
05 56 043 600 (du lundi au vendredi de 8h à 16h30).
www.rsi.fr

Stand n° 4



MSA Gironde

La Mutualité Sociale Agricole (MSA) gère l'ensemble de la protection sociale (santé, famille, retraite) de la profession agricole (exploitants, salariés agricoles ainsi que leur famille).

MSA Gironde
13 rue Ferrère
33052 Bordeaux Cedex
05 56 01 83 83
www.msa33.fr

Stand n° 3



CICAS Gironde

Le CICAS (Centre d'Information Conseil et Accueil des Salariés) représente l'AGIRC-ARRCO (Retraites Complémentaires). Le CICAS Gironde est un point d'accueil (sur rendez-vous) des salariés relevant des régimes ARRCO, AGIRC, et IRCANTEC.

CICAS de la Gironde
12 Place Ravezies
33055 BORDEAUX Cedex
0 820 200 189

Stand n° 2

Les exposants

→ Caisse de retraite et complémentaires

AG2R LA MONDIALE
www.ag2rlamondiale.fr

Caisse des dépôts
www.cdc.retraites.fr

CARSAT Aquitaine
www.carsat-aquitaine.fr

CAVIMAC (Caisse d'Assurance Vieillesse, Invalidité et MALadie des Cultes)
www.cavimac.fr

CICAS Gironde
www.agjirc-arcco.fr

CNIEG (Caisse Nationale des Industries Electriques et Gazières)
www.cnieg.fr

Groupe AGRICA
www.groupagricom.com

IRCANTEC
www.ircantec.fr

Malakoff Médéric
www.malakoffmederic.com

MNRA (Mutuelle Nationale de Retraite des Artisans)
www.mnra.fr

MSA Gironde
www.msa33.fr

RSI Aquitaine
www.rsi.fr

→ Espace européen

nouveauté
2011

Espagne représentée par l'Institut National de la Sécurité Sociale espagnole (INSS)
www.seg-social.es

Allemagne représentée par la Deutsche Rentenversicherung
www.deutsche-rentenversicherung.de

Portugal représenté par le Centro Nacional de Pensões
www2.seg-social.pt

Pôle des Relations Internationales de la CARSAT Aquitaine
www.carsat-aquitaine.fr



Les exposants

→ Espace Bien Vivre

nouveauté
2011

ASEPT Gironde
www.asept-gironde.fr

Culture et Bibliothèques Pour Tous de la Gironde
www.cbpt-gironde.fr

Maison du Diabète
www.maison-diabete.info

Union Départementale des Sapeurs
Pompiers de la Gironde
www.udsp33.fr

Espace Social de la CARSAT Aquitaine
www.carsat-aquitaine.fr

→ Les institutionnels

Conseil Général de la Gironde
www.cg33.fr

CPAM de la Gironde
www.ameli.fr

Mairie de Bordeaux – Pôle sénior
www.bordeaux.fr

Maison de la sécurité routière
www.aquitaine.pref.gouv.fr

→ Les associations

ADMR de la Gironde
(Association du service à domicile,
service à la personne)
www.admr.org

AREFO (Association Résidences et
Foyers)
www.arefo.com

ATOUT AGE
www.atoutage.asso.fr/

Comité Régional d'Éducation Physique
et Gymnastique volontaire
www.sport-sante.fr/ffepgg

Fédération Départementale des Clubs
des Aînés Ruraux de la Gironde
www.ainesruraux.org

France Alzheimer Gironde
www.francealzheimer.org

France Bénévolat Bordeaux Gironde
www.francebenevolat.org

Ligue contre le cancer
www.ligue-cancer.net

OAREIL (Université du Temps Libre)
www.oareil.org

Présence Verte
www.presenceverte.fr

UDAF de la Gironde (Union
Départementale des Associations
Familiales)
www.unaf.fr

Vivre Avec - Hébergement solidaire
www.logement-solidaire.org



Les mini-conférences

Vendredi 28 octobre

10h00-10h45

→ **Vous aidez un proche : parlons-en !**

Intervenant :

CARSAT Aquitaine

13h30-14h15

→ **Et si c'était la maladie d'Alzheimer ?**

Intervenante :

Bernadette Freyssignac
de France Alzheimer Gironde

14h15-15h00

→ **La retraite de A à Z**

Intervenants :

CARSAT Aquitaine, CICAS Gironde,
MSA Gironde, RSI Aquitaine

15h00-15h45

→ **L'UDAF et intergénération : être un senior utile ou être utile à un senior ?**

Intervenant :

UDAF 33

15h45-16h30

→ **Travailler à la retraite, c'est possible ?**

Intervenants :

CARSAT Aquitaine, CICAS Gironde,
MSA Gironde, RSI Aquitaine

16h30-17h15

→ **Ma santé après 50 ans**

Intervenant :

CPAM Gironde

17h15-18h00

→ **Quel dépistage pour le cancer du sein ?
Pratiquer l'auto-examen,
la mammographie...**

Intervenant :

AGIDECA



Samedi 29 octobre

10h00-10h45

→ **La retraite de A à Z**

Intervenants :

CARSAT Aquitaine, CICAS Gironde,
MSA Gironde, RSI Aquitaine

10h45-11h30

→ **Avec Sophia, mieux vivre avec son diabète**

Intervenant :

CPAM Gironde

11h30-12h15

→ **Vous aidez un proche : parlons-en !**

Intervenant :

CARSAT Aquitaine

13h30-14h15

→ **Cancer colorectal : quels sont vos risques !**

Intervenant :

AGIDECA

14h15-15h00

→ **La retraite de A à Z**

Intervenants :

CARSAT Aquitaine, CICAS Gironde,
MSA Gironde, RSI Aquitaine

15h00-15h45

→ **L'activité physique vecteur d'élan social**

Intervenant :

ATOUT AGE : Philippe Fischer

15h45-16h30

→ **Travailler à la retraite, c'est possible ?**

Intervenants :

CARSAT Aquitaine, CICAS Gironde,
MSA Gironde, RSI Aquitaine

16h30-17h15

→ **Vieillir, c'est vivre !**

Intervenant :

Philippe Rousseau (chronobiologiste)

17h15-18h00

→ **Alzheimer, vous n'êtes pas seul !**

Intervenante :

Bernadette Freyssignac
de France Alzheimer Gironde

Les animations

Vendredi 28 octobre

11h30-12h15

Santé & bien être - Préparons ensemble un apéro santé

Maison du Diabète sur l'Espace Bien Vivre

13h30-14h15

Santé et bien être – Gardez la forme !

Comité Régional EPGV

14h15-15h00

Prévention & secourisme - Appeler Masser Défibriler

Union Départementale des Sapeurs Pompiers de la Gironde.

15h00-15h45

Art & culture – Lecture à voix haute

Pôle senior de la Mairie de Bordeaux.

15h45-16h30

Jardinage - Devenez un Géant Vert : le compostage

Les Jardiniers de France de Pessac

16h30-17h15

Loisirs – Voyage sur le Web

Pôle senior de la Mairie de Bordeaux.

17h15 – 18h00

Santé et bien être - Découverte du Taï chi

ATOUT AGE : Philippe Fischer

18h00 – 18h45

Loisirs – Eh bien dansons maintenant !

AMB Country

Samedi 29 octobre

10h45-11h30

Prévention & secourisme - Appeler Masser Défibriler

Union Départementale des Sapeurs Pompiers de la Gironde.

11h30-12h15

Santé & bien être - Préparons ensemble un apéro santé

Maison du Diabète sur l'Espace Bien Vivre

13h30-14h15

Santé et bien être – Gardez la forme !

Comité Régional EPGV

14h15-15h00

Santé et bien être – Le sommeil

Philippe Rousseau/Malakoff Médéric

15h00-15h45

Loisirs – Voyage sur le Web

Agir ABCD

15h45-16h30

Jardinage - Devenez un Géant Vert : le greffage

Les Jardiniers de France de Pessac

16h30-17h15

Loisirs – Voyage sur le Web

Agir ABCD

17h15-18h00

Santé et bien être - Découverte du Taï chi

ATOUT AGE : Philippe Fischer

18h00 – 18h45

Loisirs – Eh bien dansons maintenant !

AMB Country



Les nouveautés de 2011

Espace Européen

Vous avez travaillé en Espagne, en Allemagne ou au Portugal, venez rencontrer des conseillers retraite de l'Institut National de la Sécurité Sociale espagnole, de la Deutsche Rentenversicherung et du Centro Nacional de Pensões (CNP) du Portugal, qui pourront vous informer sur vos droits à la retraite dans ces pays.

Sur cet espace, vous pourrez également rencontrer des conseillers du Pôle des Relations Internationales de la CARSAT Aquitaine. Ils répondront à toutes vos questions si vous avez travaillé à l'étranger, ou si vous avez pour projet de travailler ou de vivre à l'étranger et vous informeront sur :

- Le calcul de la retraite en application des règlements communautaires ou en convention,
- L'impact sur la couverture sociale des retraités qui souhaitent s'installer à l'étranger,
- Les modalités pratiques pour toutes les démarches administratives à accomplir en cas de changement de pays de résidence.

*Espace Européen : emplacement **A** sur le plan.*

Espace Bien Vivre

Pour bien vivre sa retraite et plus globalement vivre sereinement dans son corps et dans sa tête, entrez dans l'espace « Bien vivre » pour obtenir des conseils pratiques et des recommandations.

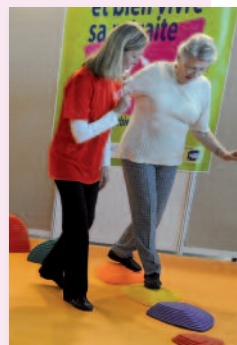
Présentation d'ateliers santé par des professionnels de l'Association de Santé d'Education et de Prévention sur les Territoires (ASEPT), association financée par la CARSAT Aquitaine, la MSA Gironde et le RSI Aquitaine :

- Prévention des chutes
- Bien vieillir
- Mémoire
- Nutrition
- Groupe d'Aide aux aidants

Sur cet espace, rencontrez également :

- Le service action sociale de la CARSAT Aquitaine.
- La Maison du Diabète.
- Union Départementale des Sapeurs Pompiers de la Gironde (UDSP 33).
- Culture et Bibliothèques Pour Tous de la Gironde.

*Espace Bien vivre : emplacement **B** sur le plan.*



Les partenaires privilégiés

En soutien avec :



ADMR - stand n°11

L'ADMR a pour mission de créer, de mettre en place et de gérer des services d'aide et de soins destinés à tous publics : personnes autonomes à la recherche d'une meilleure qualité de vie, personnes fragilisées par l'âge, le handicap ou les difficultés.



Caisse des Dépôts - stand n°15

La Direction des Retraites de la Caisse des Dépôts, gestionnaire de référence de régimes de retraites publics (CNRACL, IRCANTEC, etc.), exerce son métier dans la retraite du secteur public, l'indemnisation et la prévention des risques professionnels, la gestion de divers Fonds de compensation.



CAVIMAC - stand n°16

La CAVIMAC est un organisme de Sécurité Sociale chargé de recouvrer les cotisations sociales, de verser les prestations maladie et les pensions de vieillesse et d'invalidité aux ministres des cultes et aux membres de congrégations et collectivités religieuses.



CNIEG - stand n°17

La CNIEG est un organisme de Sécurité Sociale de droit privé qui assure, sous la tutelle de l'État, la gestion du régime spécial d'assurance vieillesse, invalidité, décès, accidents du travail et maladies professionnelles des industries électriques et gazières.



Comité Régional EPGV - stand n°18

Le Comité Régional d'Aquitaine d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (COREG EPGV) propose différents produits aux seniors : des séances dynamiques de gymnastique d'entretien, des programmes de Gymmémoire, des programmes de Gym'Equilibre.



Conseil Général de la Gironde - stand n°19

Collèges, transport scolaire, développement touristique, solidarité, insertion et aides aux personnes âgées : les domaines de compétence du Conseil Général sont vastes mais ils respectent tous un même objectif : être au cœur des préoccupations des girondins.



CPAM de la Gironde - stand n°20

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Gironde couvre aujourd'hui 1 011 000 assurés girondins. Garante de l'accès aux soins pour tous, elle assure une protection au regard de cinq risques : maladie, maternité, invalidité, décès, accidents du travail/maladies professionnelles.



Culture et Bibliothèques Pour Tous de la Gironde - stand n°21

Association culturelle regroupant 24 bibliothèques dans tout le département.



IRCANTEC - stand n°26

Institution de Retraite Complémentaire des Agents Non Titulaires de l'État et des Collectivités publiques.

Quelques sites Internet pour préparer et bien vivre sa retraite

- www.lassuranceretraite.fr
- www.marel.fr
- www.info-retraite.fr
- www.retraites.gouv.fr



Les caisses de retraite organisatrices du salon

CARSAT Aquitaine

80 avenue de la Jallière
33053 Bordeaux cedex
39 60 (coût d'un appel local)
www.carsat-aquitaine.fr

MSA Gironde

13 rue Ferrère
33052 Bordeaux cedex
05 56 01 83 83
www.msa33.fr

RSI Aquitaine

1 rue Prévost
33526 Bruges Cedex
05 56 043 600 (du lundi au vendredi de 8h à 16h30).
www.rsi.fr

CICAS Gironde

représentant l'AGIRC-ARRCO
12 place Ravezies
33055 Bordeaux cedex
0 820 200 246
www.agirc-arrco.fr

Avec le soutien de :

