



Préparer et bien vivre sa retraite

Un salon unique à Bordeaux dédié à la retraite

Les 28 et 29 octobre se tiendra le salon «Préparer et bien vivre sa retraite» au Hangar 14 à Bordeaux. Besoin d'informations sur votre retraite, venez rencontrer les experts des caisses de retraite.

Un salon incontournable organisé par les caisses de retraite, CARSAT Aquitaine, MSA Gironde, RSI Aquitaine et l'AGIRC-ARRCO représenté par le CICAS de la Gironde pour tout savoir sur votre retraite. Vous y découvrirez, pour cette troisième édition du salon «Préparer et bien vivre sa retraite», 5 espaces qui vous proposent un panel exhaustif de prestations et d'informations.

L'espace préparer sa retraite

Les caisses de retraite vous accueilleront durant ces deux journées sur leur stand respectif où des experts vous donneront des conseils individualisés et gratuits. L'objectif étant de répondre aux questions que vous vous posez sur votre carrière, votre retraite «à quel âge prendre ma retraite ? Quand et où demander ma retraite ?...», et de vous apporter un conseil personnalisé «relevé de carrière, estimation de la future pension...».

Espace européen d'information

Pour la première fois, un espace sera entièrement dédié aux questions de la retraite en Europe, avec la présence de l'Institut National de la Sécurité Sociale (INSS) pour l'Espagne, de la Deutsche Rentenversicherung pour l'Allemagne et de la Segurança Social

pour le Portugal. Les assurés qui ont travaillé dans ces pays pourront s'informer entre autres, sur leurs droits à la retraite, sur la prise en compte des périodes travaillées et les modalités de calcul de la retraite dans ces pays, ou bien sur la prise en charge de l'assistance sanitaire. Les experts présents pourront également donner des conseils sur les démarches administratives ainsi que des adresses utiles pour les mener à bien.

Espace bien vivre

Cet espace entièrement consacré au bien vivre sera le lieu d'animations et de conseils tout au long du salon. Des associations qui oeuvrent en faveur du maintien à domicile et du bien-être des retraités telles que l'Association pour la Santé, l'Education et la Prévention sur les Territoires (ASEPT) et Présence Verte vous attendent.

L'ASEPT et le programme régional de prévention santé pour les 55 ans et plus

En plus de leurs aides propres, en 2009, la CARSAT Aquitaine, la MSA Gironde et le RSI Aquitaine ont mis en place un programme commun de Prévention à l'attention des Seniors au travers de l'ASEPT.

Il a permis la mutualisation des moyens et la mise en place d'ac-

tions communes, accessibles à tous, quel que soit le régime d'appartenance. Concrètement, c'est un véritable accompagnement des seniors, autant sur le plan physique que psychologique que l'ASEPT propose en plus d'un programme complet pour le maintien du capital santé. L'ensemble des ateliers sont animés par des professionnels et sont conçus de manière ludique à travers :

- des conférences débats «Seniors soyez acteurs de votre santé» (les premières clés du Bien Vieillir),
- des réunions de sensibilisation,
- des ateliers du Bien Vieillir (alimentation, sommeil, activité physique, utilisation des médicaments...),
- des ateliers mémoire Pac Euréka (programme pour entretenir et améliorer sa mémoire),
- des ateliers équilibre prévention des chutes,
- des ateliers nutrition santé seniors,
- l'aide aux aidants.

Des démonstrations d'ateliers seront proposées tout au long du salon (site internet: www.asept-gironde.fr).

«Présence Verte» : le premier service de téléassistance pour le maintien à domicile

Fort de son réseau national d'associations locales et comptant

plus de 87 000 abonnés, l'association vous permettra de découvrir sur son stand la téléassistance pour le maintien à domicile en toute sécurité des personnes âgées isolées, dépendantes ou atteintes de handicap. Cette prestation donne la possibilité pour l'abonné d'être relié à distance à un réseau de personnes proches et de confiance ainsi qu'aux services d'urgence. Pilotée par un opérateur spécialisé depuis une centrale d'écoute dédiée, la mise en contact entre l'abonné et son réseau utilise des technologies de pointe.

Présence Verte a mis en place dès l'origine un réseau d'entraide baptisé "Réseau de solidarité" composé de 2 à 4 personnes de l'entourage de l'abonné (voisins, amis, famille, médecin) qui s'engagent à lui porter assistance. En France, 250 000 personnes volontaires appartiennent déjà à un réseau de solidarité, maillon indispensable dans la chaîne humaine pour le maintien à domicile.

Espace mini-conférences

Tout au long des deux journées, vous pourrez également assister à des mini-conférences animées par des experts, pour échanger sur des thèmes d'actualités liés à la retraite, la santé après 50 ans, la dépendance de vos proches...

Espace animations

Des animations agrémenteront chaque instant du salon. Vous



pourrez assister et participer à diverses activités : gymnastique, cuisine, découverte du Taï chi, ...

Sur le thème de la prévention, une initiation sur «*les gestes qui sauvent*» sera dispensée.

Et pour les visiteurs amoureux de la danse, quelques pas de Country seront enseignés en fin de journée.

A découvrir aussi...

Des stands d'information ponctueront les différents espaces avec entre autres le Club des Aînés, l'Union Départementale des Associations Familiales (UDAF) 33, France Alzheimer...

Une escale de 2 jours à ne pas manquer riche en information pour prévoir et pour vivre pleinement sa retraite !

Le Salon en pratique

Vendredi 28 et samedi 29 octobre 2011 de 9h00 à 19h00
Hangar 14 à Bordeaux - entrée gratuite
Le programme complet sur www.preparerbienvivre retraite.fr