

6^{ème} édition Salon Préparer et bien vivre sa retraite

RETRAITE La MSA Gironde vous accueille sur son stand les 8 et 9 décembre prochains.

Vendredi 8 et samedi 9 décembre 2017, la MSA Gironde, la Carsat Aquitaine, le RSI Aquitaine, l'Agirc-Arrco représentée par le CICAS, la CNRACL, l'Ircantec et le RAFF organisent la 6^{ème} édition du salon Préparer et bien vivre sa retraite. Ce rendez-vous unique en Gironde se déroulera au Hangar 14 à Bordeaux de 9h à 19h.

Se préparer à bien vivre sa retraite

Parce que la retraite est souvent source de questionnements, les caisses de retraite des régimes de base, complémentaires et additionnel se réunissent en un seul lieu pour permettre à chacun de faire un point global sur toute sa carrière.

«À quel âge pourrai-je partir à la retraite ? Quel sera le montant de ma pension ? Quel est le moment le plus opportun pour faire valoir mes droits à la retraite ? ...» autant de questions qui trouveront leurs réponses auprès des experts des caisses de retraite qui seront chargés d'assurer, durant ces 2 journées, des entretiens individuels et gratuits.

Pour ceux qui ont travaillé à l'étranger, un espace «Carrières à l'étranger», en présence des organismes de retraite espagnol de l'Instituto Nacional

de la Seguridad Social et allemand du Deutsche Rentenversicherung, sera dédié à l'information sur les droits à la retraite à l'étranger et à la façon de les faire valoir ainsi que sur les droits aux soins de santé des personnes se déplaçant dans les pays appliquant les règlements communautaires.

À la retraite, une nouvelle vie commence !

Sur l'espace «*Bien vivre sa retraite*», le visiteur pourra :

- tester les animations proposées par l'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires en Gironde (ASEPT) pour garder l'équilibre ou encore participer à un atelier mémoire ;
- découvrir les innovations en matière d'aménagement de son domicile, d'assistance à la personne ;
- être sensibilisé grâce aux professionnels de la prévention santé, aux dépistages

santé proposés aux plus de 50 ans ;

- rencontrer les acteurs du monde bénévole en Aquitaine.

Des nouveautés pour cette 6^{ème} édition

Forte du succès de la précédente édition qui a vu défiler dans les allées du Hangar 14, plus de 5 000 visiteurs ; cette année, le salon fait le plein de nouveautés :

- 9 conférences sur des sujets variés tels que Ça ne coûte pas plus cher de bien manger ! ou encore Retraite ? Suivez le guide ! et dont l'accès est libre, gratuit et sans réservation ;
- une pièce de théâtre interactive intitulée «3 marches», de et par la compagnie «*Donc y choc*», dont les objectifs sont de sensibiliser les retraités, les aidants professionnels et les aidants familiaux aux risques de chutes au domicile et de trouver des solutions pour y remédier.

RDV sur le stand de la MSA Gironde - Entrée gratuite
www.preparerbienvivrearetraite.fr

NOUVEAU, MA RETRAITE EN UN CLIC

Sur le site internet de la MSA Gironde : le service «*Informations sur ma retraite*» vous permet d'accéder à tous les documents utiles pour faire le point sur votre retraite. Retrouvez votre relevé de situation individuelle et, à partir de 55 ans, une estimation indicative du montant de votre future retraite. www.msa33.fr / Mon espace privé / Mes services en ligne/Retraite

Spectacle Musical «Avant, j'étais vieux...»

Théâtre, musique et bien vieillir, voici le mélange détonnant que la CARSAT Aquitaine, la MSA Gironde et le RSI Aquitaine vous proposent de découvrir gratuitement à Bordeaux le 29 novembre au Théâtre Fémina. Vieillir n'est pas une punition ! C'est pourtant ce que croyait Pierre, un sexagénaire irascible embourbé dans ses habitudes de jeune retraité. Un atelier de «*médiation pleine conscience*» va faire basculer sa vie : sous les traits d'une jeune femme à l'allure débraillée, sa conscience s'invite dans son quotidien pour lui redonner goût à la vie.

Grâce aux conseils de cette visiteuse impromptue qui ne mâche pas ses mots, et sous

l'influence de son meilleur ami, Pierre commence à se remettre en question. Finie la vie paresseuse et égoïste !

Sous la direction de Julien Bastière, également auteur de la pièce, quatre comédiens et chanteurs se partagent la scène et bousculent les idées reçues sur le vieillissement ! Clio, jeune auteure compositrice interprète déjà remarquée, à la plume acérée et délicate, signe, quant à elle, les chansons. Drôle et bienveillant, ce spectacle musical porte un regard tendre sur la difficulté d'accepter les années, loin des discours convenus et moralisateurs. Finalement la vie de sexe n'aura jamais été aussi sexy !

Le spectacle «*Avant, j'étais*

vieux...» vous est proposé par les caisses de retraite d'Aquitaine : la CARSAT Aquitaine, la MSA Gironde et le RSI Aquitaine. Depuis 2010, conjointement, elles se mobilisent pour la prévention du «*bien-vivre, bien-vieillir*» et mènent des actions sur l'ensemble du territoire. En 2013, elles ont créé la pièce de théâtre «*Vieillir, c'est Vivre !*» qui a été un véritable succès. Fortes de cette expérience, elles ont souhaité proposer un nouveau spectacle alliant théâtre et musique avec pour objectifs de sensibiliser le public à la prévention, promouvoir le bien-vivre et plus globalement inciter chacun d'entre nous à prendre soin de soi et des autres.

Gratuit sur réservation obligatoire

Par internet : www.avantjetaisvieux.fr

Par téléphone : Au 05.56.11.64.69

Liens utiles

Site : www.avantjetaisvieux.fr

Facebook : <https://www.facebook.com/avantjetaisvieux/>