

PREVENTION - LOISIRS -  
ACCES AU DROIT - NUMERIQUE

# Bien vivre sa retraite



"Pour rester autonome, je prends les choses en main"

17

EXPOSANTS

2

CONFERENCES

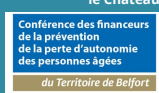
7

ATELIERS

ESPACE DE LA TUILERIE  
GIROMAGNY

MARDI 09 NOVEMBRE 2021

9h à 17h



## Ateliers

9 h : J'optimise mon petit déjeuner

10 h : Un réveil musculaire en douceur

14 h : Atelier mémoire

14 h : Créer du lien par le jeu de société

15 h 00 : Sylvothérapie, comment les arbres nous aident à aller mieux

16 h 00 : Se familiariser avec une tablette

16 h 00 : Je teste mon équilibre

(Pré-inscription recommandée)

## Exposants

**Centre d'examen de la CPAM**  
Faire le point sur sa santé

**Université populaire IDEE**  
Un panel d'offres culturelles

**Domicile 90**  
Tous les services pour bien vivre à son domicile le plus longtemps possible

**OPABT**  
Des offres de loisirs, d'activités et d'animations  
Ateliers bons jours

**Conseil départemental de la maison de l'autonomie**  
Connaître ses droits liés au vieillissement

**CICAS - CARSAT**  
Préparer votre dossier de retraite

**Agirc-Arrco, service social**  
Aides dans les actes de la vie courante

**Présence verte, télé-assistance**  
Etre rassuré

**Représentants des usagers (URAF, retraités CFDT90...)**  
Etre accompagné et défendu

**La Poste**  
Se connecter

**Centre socioculturel**  
Des activités multiples  
Du scrapbooking à la vannerie

**Médiathèque intercommunale**  
De 0 à 99 ans, culture et loisirs près de chez vous

**Innov'sport**  
La santé par le sport

**La ferme de la Palouse**  
Je consomme local

**Espace bien être Valdoie**  
Des bijoux qui vous font du bien

**France Services**  
Etre accompagné(e) dans ses démarches administratives

**CCAS Giromagny**  
Du soutien avec des prestations élargies

## Conférences

11 h : **Les clés pour transmettre son patrimoine**  
Chambre Interdépartementale des Notaires de Franche-Comté

15 h : **La santé dans l'assiette**  
Isabelle Drobilat  
Diététicienne

## Espace convivialité

- Restauration -  
La Cantine à Burgers & go

- Salon de thé -  
avec Aux Délices

**Informations pré-inscriptions aux ateliers**  
CCAS  
03 84 27 14 80  
ccas@giromagny.fr

Pass sanitaire obligatoire