

Conférence retraite des agents publics

30 janvier 2023



Les intervenants



**l'assurance
retraite**

Carsat des Pays de la Loire
Irene SOBESKY



RAFP
Retraite
additionnelle
de la Fonction
publique

CNRACL

ircantec
La retraite complémentaire publique

Caisse des Dépôts
Catherine SYLVA
Frédéric DEBAS

Objectifs



Comprendre ses droits à retraite



Préparer sa retraite

Sommaire

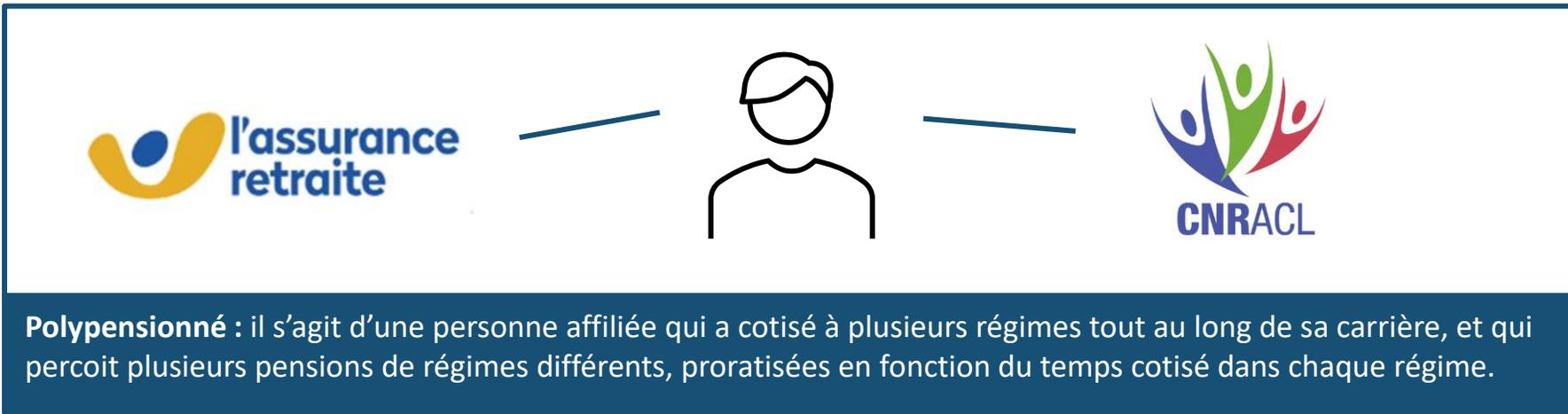
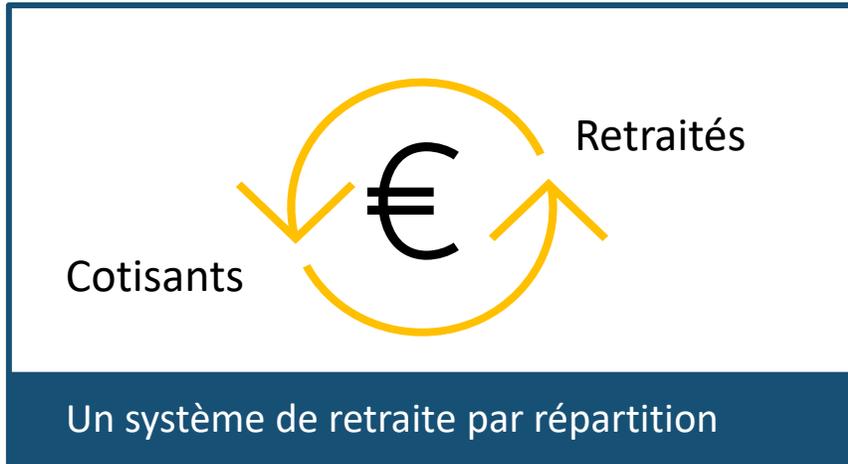
01 La retraite en France	02 Acquisition des droits à retraite	03 Déterminer quand partir à la retraite
04 Comprendre le calcul de sa pension	05 Zoom sur les complémentaires	06 S'informer et préparer sa retraite
07 Demander sa retraite	08 Droits des ayants cause	09 Une fois à la retraite

01

La retraite en France

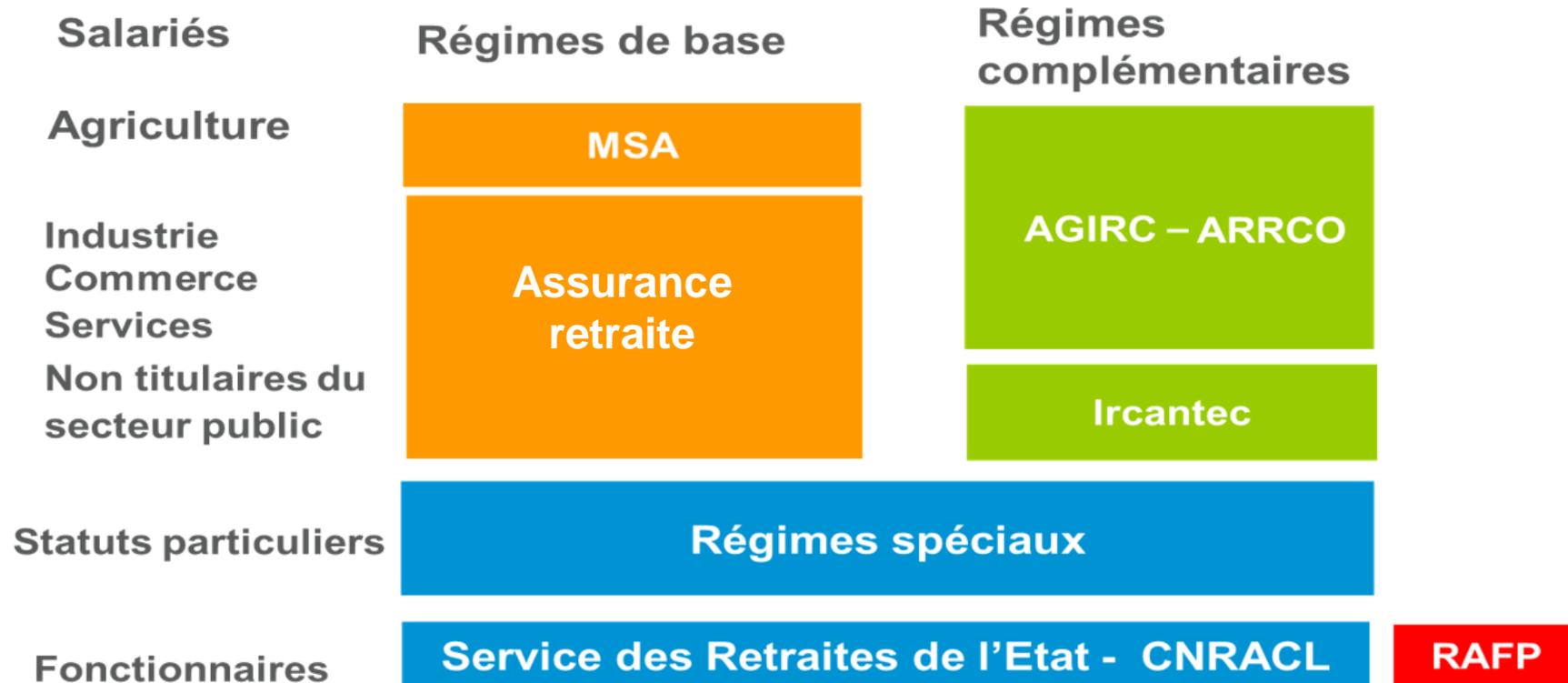
La retraite en France

Le système de retraite en France



La retraite en France

Les principaux régimes de retraite en France



02

Acquisition des droits à retraite

Acquisition des droits à retraite

Régimes des agents publics territoriaux et hospitaliers

FONCTIONNAIRE

Régimes de base



Régime additionnel et complémentaire



CONTRACTUEL



Acquisition des droits à retraite

Au titre de l'activité professionnelle



La validation des trimestres dépend de **la durée des services effectifs** :

90 jours d'activité à temps plein
=
1 trimestre

4
trimestres
maxi
par an



Les **salaires bruts soumis à cotisation vieillesse** donnent droit à des trimestres cotisés :

1 690,50 € = 1 trimestre cotisé*
6 762 € = 4 trimestres

* Pour l'année 2023

Acquisition des droits à retraite

Au titre de l'activité professionnelle



Assiette de cotisation X taux théorique de la tranche
Salaire de référence
(prix d'acquisition du point)

2023	Taux d'appel	Taux théoriques
Tranche A	7,00%	5,60%
Tranche B	19,50%	15,60%

Salaire de référence 2023 : 5,329€
Valeur actuelle du point de retraite : 0,54357 €

Acquisition des droits à retraite

Au titre de l'activité professionnelle



Assiette de cotisation de 48 000 € en 2023

$$\begin{array}{l} \text{- en tranche A : } \quad \frac{43\,992 \times 5,60\%}{5,329 \text{ €}} = 462 \text{ points} \end{array}$$

$$\begin{array}{l} \text{- en tranche B : } \quad \frac{4\,008 \times 15,60\%}{5,329 \text{ €}} = 117 \text{ points} \end{array}$$

579 points

Acquisition des droits à retraite

Prise en compte des événements de la vie



Maladie, accident du travail et maladie professionnelle indemnisés

> périodes prises en totalité



Maternité

> périodes prises en totalité



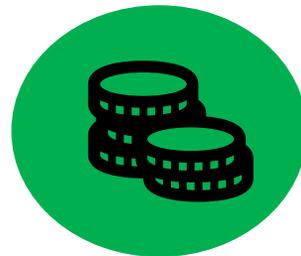
Service national

> périodes prises en totalité, la CNRACL est le régime prioritaire



Invalidité handicap

> Pensions spécifique sous conditions



Chômage indemnisé

> Non pris en compte
Voir assurance retraite + points gratuits Ircantec



Enfants

> Trimestres accordés sous conditions + points gratuits Ircantec sous conditions

Acquisition des droits à retraite

Avantages au titre des enfants



> Bonification de 4 Trimestres

si interruption d'activité d'au moins 2 mois consécutifs

> Prise en compte gratuite de périodes d'interruption d'activité

> Majoration de durée d'assurance de 2 trimestres

si interruption d'activité d'au moins 2 mois consécutifs



Majoration de durée d'assurance de 8 Trimestres

Si l'enfant n'est pas pris par la CNRACL



Enfant né ou adopté
avant le 1^e janvier
2004

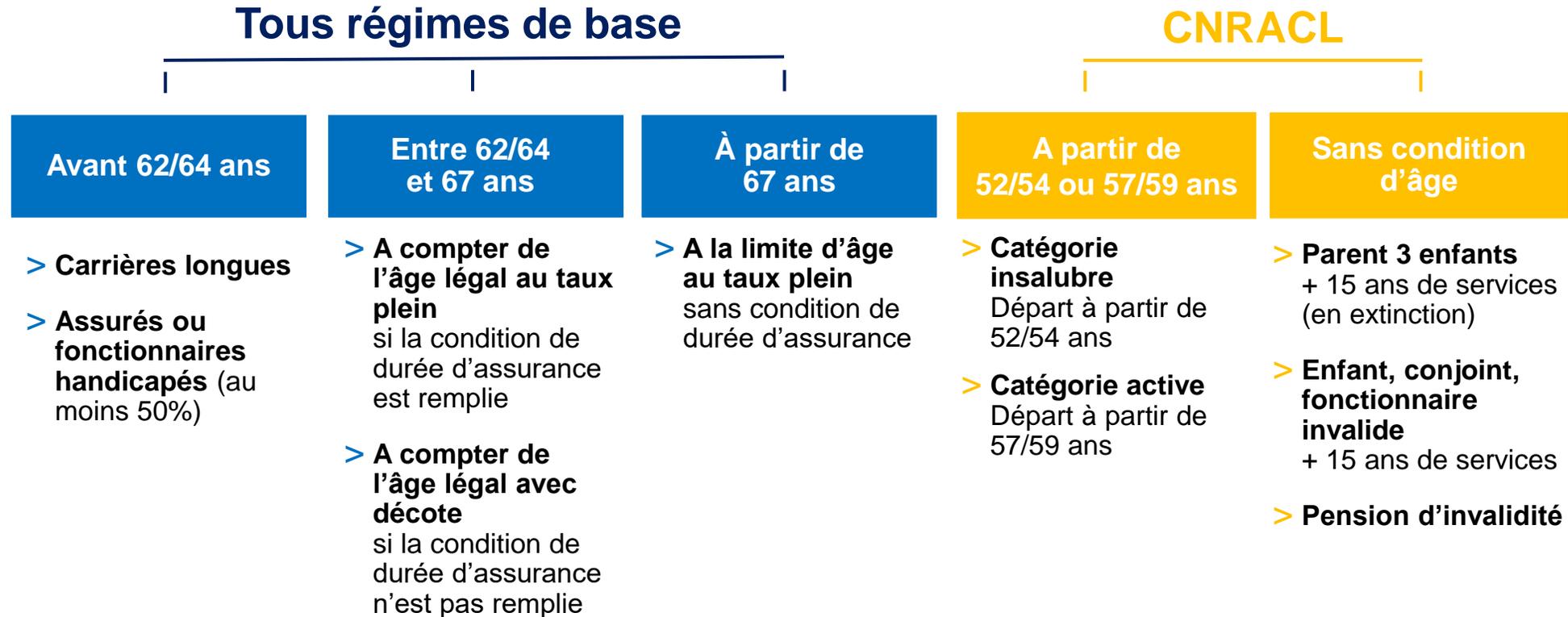
Enfant né ou adopté à
compter du 1^e janvier
2004

03

Déterminer quand partir à la retraite

Déterminer quand partir à la retraite

Les différents motifs de départ à la retraite



Déterminer quand partir à la retraite

Age légal et durée d'assurance

Catégorie sédentaire



A compter du
1er septembre 1961

Date de naissance	Age de départ après réforme	DA de référence
Entre le 1 ^{er} septembre 1961 et le 31 décembre 1961	62 ans et 3 mois	169
1962	62 ans et 6 mois	169
1963	62 ans et 9 mois	170
1964	63 ans	171
1965	63 ans et 3 mois	172
1966	63 ans et 6 mois	172
1967	63 ans et 9 mois	172
1968	64 ans	172

Catégorie active



A compter du
1er septembre 1966

Date de naissance	Age de départ après réforme	DA de référence
Entre le 1 ^{er} septembre 1966 et le 31 décembre 1966	57 ans et 3 mois	169
1967	57 ans et 6 mois	169
1968	57 ans et 9 mois	170
1969	58 ans	171
1970	58 ans et 3 mois	172
1971	58 ans et 6 mois	172
1972	58 ans et 9 mois	172
1973	59 ans	172

Déterminer quand partir à la retraite

Zoom sur la carrière longue

2 conditions cumulatives

1

Début de la carrière

Avoir acquis 4 ou 5 trimestres avant ses **16, 18, 20, 21 ans** selon le mois de naissance*

**l'agent doit justifier au 31 décembre de l'année d'atteinte de la borne d'âge de 5 trimestres (ou 4 si né entre le 1er octobre et le 31 décembre)*

2

Durée d'assurance cotisée

Avoir cumulé le nombre de trimestres cotisés exigé selon l'année de naissance

▶▶ Trimestres acquis avec l'activité professionnelle

▶▶ Trimestres réputés cotisés :

- 4 trimestres pour le service national
- 4 trimestres de chômage indemnisé
- 4 trimestres maladie ou accident de travail
- Tous les trimestres maternité
- 2 trimestres invalidité
- 4 Trimestres au titre de l'AVPF* ou au titre de l'AVA*

**Assurance Vieillesse pour les Aidants*

Déterminer quand partir à la retraite

Zoom sur la carrière longue

ÂGE DE DÉBUT D'ACTIVITÉ	CONDITIONS Avoir le nombre de trimestres requis en fin de carrière	ÂGE MINIMUM DE DÉPART À LA RETRAITE
	+	
Avant 16 ans	Avoir cotisé 5 trimestres avant la fin de l'année civile de votre 16 ^e anniversaire (ou 4 si vous êtes né entre le 1 ^{er} octobre et le 31 décembre)	58 ans
Avant 18 ans	Avoir cotisé 5 trimestres avant la fin de l'année civile de votre 18 ^e anniversaire (ou 4 si vous êtes né entre le 1 ^{er} octobre et le 31 décembre)	60 ans
Avant 20 ans	Avoir cotisé 5 trimestres avant la fin de l'année civile de votre 20 ^e anniversaire (ou 4 si vous êtes né entre le 1 ^{er} octobre et le 31 décembre)	Vous êtes né entre le 1 ^{er} septembre 1961 et le 31 août 1963 : 60 ans Vous êtes né entre le 1 ^{er} septembre 1963 et le 31 décembre 1963 : 60 ans et 3 mois Vous êtes né en 1964 : 60 ans et 6 mois Vous êtes né en 1965 : 60 ans et 9 mois Vous êtes né en 1966 : 61 ans Vous êtes né en 1967 : 61 ans et 3 mois Vous êtes né en 1968 : 61 ans et 6 mois Vous êtes né en 1969 : 61 ans et 9 mois Vous êtes né en 1970 : 62 ans
Avant 21 ans	Avoir cotisé 5 trimestres avant la fin de l'année civile de votre 21 ^e anniversaire (ou 4 si vous êtes né entre le 1 ^{er} octobre et le 31 décembre)	63 ans

Déterminer quand partir à la retraite

Retraite progressive : les conditions

Les
conditions

- ✓ 2 ans avant l'âge légal
- ✓ Avoir 150 trimestres
- ✓ Travailler à temps partiel



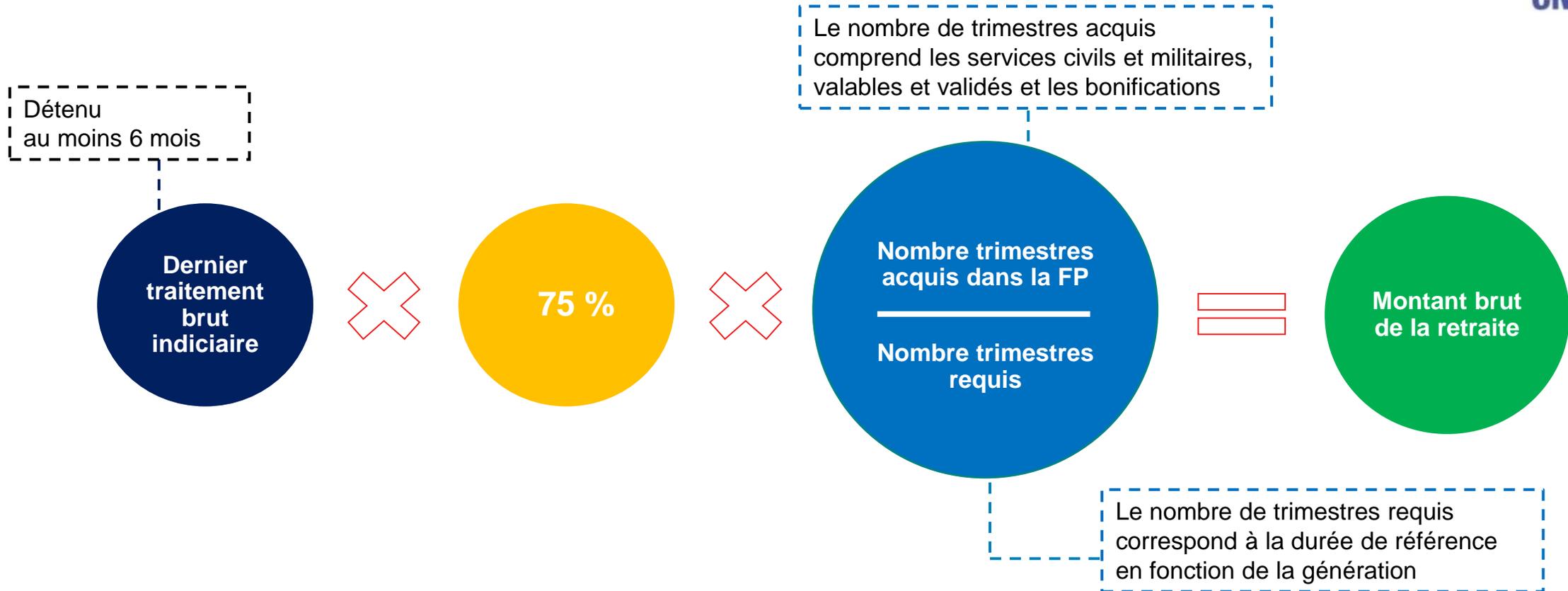
Age
Legal

04

**Comprendre le calcul de
sa pension**

Comprendre le calcul de sa pension

Calcul de la pension CNRACL

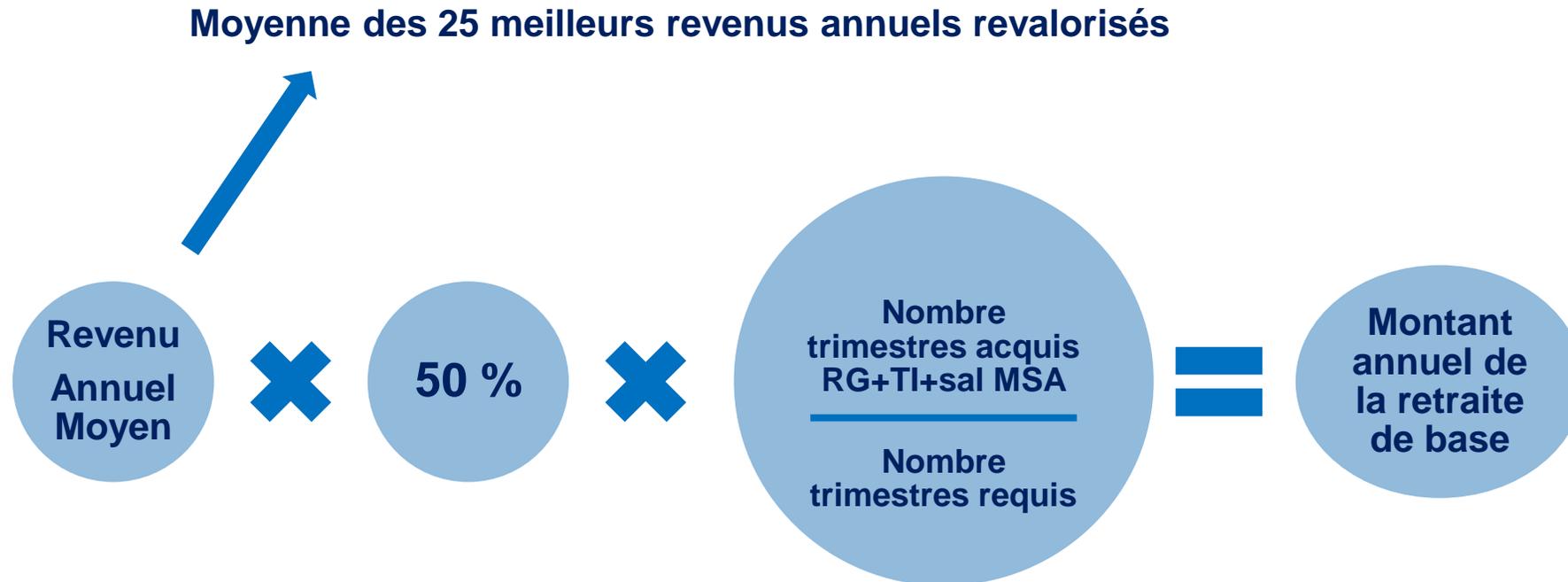


Décote de 1,25 % par trimestre manquant

Surcote de 1,25 % par trimestre supplémentaire acquis au-delà de l'âge légal et du nombre de trimestres requis

Comprendre le calcul de sa pension

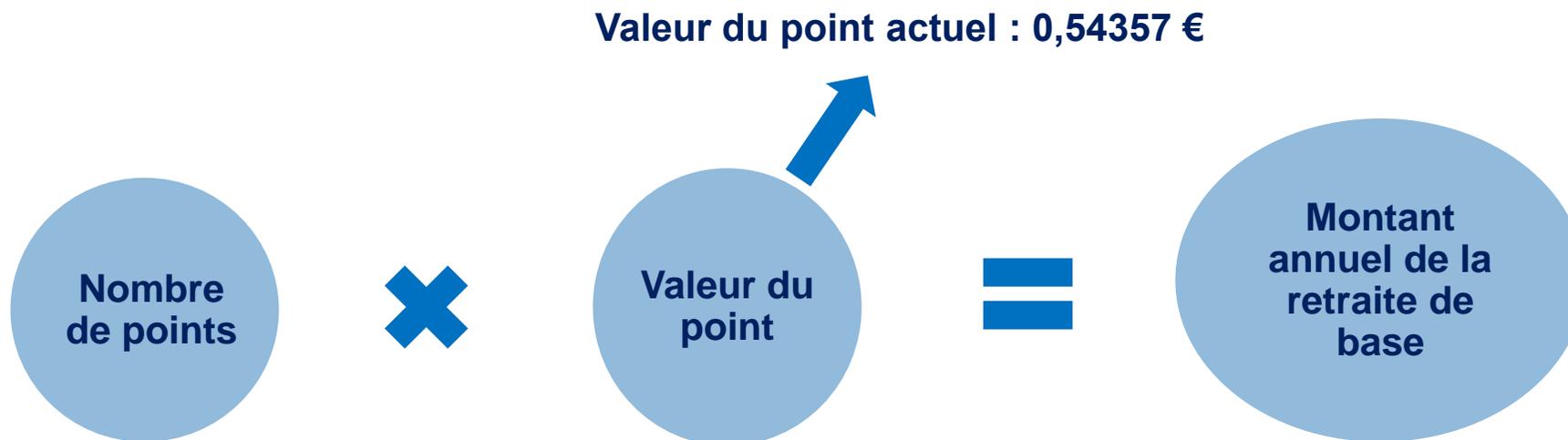
Calcul de la pension de l'Assurance retraite



Taux plein = 50% ou avec minoration : décote de 0,625% par T manquant

Comprendre le calcul de sa pension

Calcul de la pension de l'Ircantec



Surcote de 0,625 % par trimestre supplémentaire acquis au-delà de l'âge légal et du nombre de trimestres requis
Surcote de 0,75 % par trimestre supplémentaire acquis au-delà de l'âge sans décote (67 ans)

Comprendre le calcul de sa pension

Calcul de la pension de l'Ircantec : décote

exemple né en 1962



Age	Trimestres d'assurance	Taux de retraite
62 ans	---	78,00 %
62 ans et 3 mois	---	79,25 %
62 ans et 6 mois	151	80,50 %
62 ans et 9 mois	152	81,75 %
63 ans	153	83,00 %
63 ans et 3 mois	154	84,25 %
63 ans et 6 mois	155	85,50 %
63 ans et 9 mois	156	86,75 %
64 ans	157	88,00 %
64 ans et 3 mois	158	89,00 %
64 ans et 6 mois	159	90,00 %
64 ans et 9 mois	160	91,00 %
65 ans	161	92,00 %
65 ans et 3 mois	162	93,00 %
65 ans et 6 mois	163	94,00 %
65 ans et 9 mois	164	95,00 %
66 ans	165	96,00 %
66 ans et 3 mois	166	97,00 %
66 ans et 6 mois	167	98,00 %
66 ans et 9 mois	168	99,00 %
67 ans	169	100,00 %

Comprendre le calcul de sa pension

Les suppléments de pension

Une fois la pension calculée, des avantages de pension peuvent être ajoutés au montant obtenu :



> 10% de majoration de pension pour 3 enfants

- Nés et/ou élevés pendant au moins 9 ans
- Bénéficiaires : hommes et femmes
- 5 % de majoration supplémentaire par enfant au-delà de trois, sans limite pour la CNRACL et dans la limite de 30% pour l'Ircantec



> La Nouvelle Bonification Indiciaire (NBI)

> Le Complément de Traitement Indiciaire (CTI)

05

Zoom sur les complémentaires

Zoom sur les complémentaires

RAFP (Retraite additionnelle de la fonction publique)



Depuis 2005

Cotisations sur les primes des fonctionnaires depuis 2005

Régime par points

Le RAFP est un régime obligatoire par points

A partir de son âge légal

Versement entre 62 et 64 ans selon la génération, même si départ anticipé au titre de la CNRACL

Rente ou capital

Jusqu'à 5124 points : capital
A compter de 5125 points : rente mensuel

Majoration

Possibilité de majorer le montant de sa prestation en retardant la date d'effet

Demande de pension

Demande de pension en même temps que la pension CNRACL

Zoom sur les complémentaires

Ircantec (Institution de retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques)



Pour bénéficier d'une prestation Ircantec l'agent doit :

avoir atteint **l'âge légal** de départ à la retraite

remplir les **conditions pour un départ anticipé** : au titre de la carrière longue, de l'assuré handicapé

Modalités de versement

Versement mensuel

Plus de 3000 points

Versement trimestriel

Entre 1000 et 2999 points

Versement annuel

De 300 à 999 points

Capital

Moins de 300 points

06

S'informer et préparer sa retraite

S'informer et préparer sa retraite



Votre espace personnel : Assurance retraite



Je suis actif ▾ Je suis retraité ▾

Rechercher



Mon espace personnel

Actu flash

Découvrez notre espace d'information dédié à la réforme des retraites

[+ d'infos →](#)

Mes droits, mes démarches, ma retraite

Je suis **actif**



Ma future retraite : carrière, droits, préparation, démarches en ligne.

Je suis **retraité**



Ma retraite au quotidien : paiements, conseils et aides, démarches en ligne.



S'informer et préparer sa retraite

Votre espace personnel : MaRep



Accéder à la plateforme Ma retraite publique

Bienvenue dans l'espace personnel des régimes de retraite CNRACL, Ircantec, FSPOEIE, Mines, RAFP et Banque de France gérés par la Caisse des Dépôts. Accédez simplement et rapidement à l'ensemble de vos services en ligne.

↓ [En savoir plus](#)



FranceConnect est la solution proposée par l'Etat pour faciliter l'accès à vos services en ligne. [En savoir plus](#)

ou

Je ne souhaite pas profiter des avantages de FranceConnect

[Me connecter / Créer un compte](#)

[Aide à la connexion](#)

S'informer et préparer sa retraite

Vérifier sa carrière

Pour lire la transcription de la vidéo, cliquez sur ce lien.



Ma carrière

Visualisez chaque année de votre carrière sous forme de frise chronologique.

[Voir ma carrière](#)



Mes périodes

Vérifiez les informations transmises par vos régimes et corrigez les anomalies détectées.

[Voir mes périodes](#)



Mes droits

Visualisez vos droits enregistrés depuis le début de votre carrière (trimestres, points, etc.).

[Voir mes droits](#)

Télécharger ma carrière

Le relevé de carrière présente vos droits à la retraite enregistrés pour chacune de vos activités.

[Télécharger mon relevé](#)

S'informer et préparer sa retraite

Vérifier sa carrière

The screenshot shows the 'Mes droits' page with a navigation menu at the top. The 'Mes droits' menu item is circled in orange. Below the navigation, there is a section for 'Durée d'assurance en trimestres' with a circular progress indicator showing 140 trimestres enregistrés. To the right, there is a button to 'Télécharger mon relevé (PDF - 180ko)'. Below this, the 'Mes régimes' section lists four retirement regimes with their respective details:

Régime	Total des trimestres	Durée d'assurance	Durée de liquidation	Total des points	Valeur du point au 01/01/2022
CNRACL	137 et 58 jrs	137 et 58 jrs	137 et 58 jrs	-	-
Ircantec	80	-	-	80	0,51211 €
L'Assurance retraite	16	-	-	-	-
RAFP	6420	-	-	6420	0,04764 €

Détail des trimestres/jours en :
-Durée d'assurance
-Durée liquidable
Pour la fonction publique uniquement (CNRACL et SRE)

Trimestres assurance retraite :
- Trimestres entiers

S'informer et préparer sa retraite

Vérifier sa carrière

- 1 Liste des employeurs / activités
- 2 Date de début et de fin
 - Regroupement pour un même employeur avec détail par année
- 3 Colonne de détail
 - Plusieurs colonnes et maquettes en fonction des données de carrière et des régimes d'affiliations (2 ou 3 colonnes)
 - Si assuré avec fonction publique en mode 1 colonne, **affichage chronologique** avec insertion sous-en-tête si activité en chevauchement
- 4 Affichage des régimes d'affiliation
 - Si rapprochement base et complémentaire OK, 1 seule ligne carrière

Relevé de carrière LA
2

Détail de votre carrière (informations au 01/01/2022)

Employeur/activité	Date début	Date fin	Revenus*	Régime(s)	
SOPAN-SAJIC	1984 1985	1984 1985	20 297 FRF 3 188 FRF	L'Assurance retraite	
SOPAN SAJIC	13/09/1984 01/01/1985	31/12/1984 18/01/1985		Agirc-Arrco	
CHÔMAGE	1985	1986		L'Assurance retraite	
CHOMAGE	30/01/1985	30/10/1986		Agirc-Arrco	
BIS FRANCE	01/07/1985 01/01/1986	31/12/1985 31/12/1986	29 985 FRF 3 993 FRF	L'Assurance retraite, Agirc-Arrco	
ESTREM CHARLET	1986	1986	1 173 FRF	L'Assurance retraite	
MME CHARLET ANNICK	24/03/1986	28/03/1986		Agirc-Arrco	
DIR DEP TRAVAIL EMPLOI ET FORMATION PROF	1987	1987	2 146 FRF	L'Assurance retraite	
ACTIVITÉ SALARIÉE	1988	1988	2 591 FRF	L'Assurance retraite	
Employeur/activité	Date début	Date fin	Taux d'activité	Régime(s)	
SERVICES VALIDÉS DE NON-TITULAIRES Fonctionnaire hospitalier	01/09/1988	30/04/1990	100 %	CNRACL	
CENTRE HOSPITALIER DE FONTENAY LE COMTE Fonctionnaire hospitalier Catégorie active	01/05/1990	30/09/2001	100 %	CNRACL	
Employeur/activité	Date début	Date fin	Taux d'activité	NBI**	Régime(s)
CENTRE HOSPITALIER DE FONTENAY LE COMTE Aide-soignant Catégorie active	01/10/2001 01/05/2004	30/04/2004 31/12/2004	100 % 100 %	10	CNRACL
CENTRE HOSPITALIER DE FONTENAY LE COMTE Aide-soignant Catégorie active	01/01/2005	31/12/2010	100 %	10	CNRACL, RAFFP
CENTRE HOSPITALIER DE FONTENAY LE COMTE Fonctionnaire hospitalier Catégorie active	01/01/2011	31/12/2011	100 %		CNRACL, RAFFP
CENTRE HOSPITALIER DE FONTENAY LE COMTE Aide-soignant Catégorie active	01/01/2012	31/12/2021	100 %		CNRACL, RAFFP

* Revenu d'activité soumis à cotisations retraite.
** La NBI (nouvelle bonification indiciaire) est un élément de rémunération distinct du traitement et des indemnités. Elle vous permet d'obtenir un supplément de retraite.

S'informer et préparer sa retraite

Estimer sa retraite : M@REL

Mon estimation retraite Besoin d'aide ?

En partant à
57 ans
au 1 févr. 2023
> Comprendre mes possibilités de départ

Avec
163 trimestres
enregistrés
> Comprendre mes droits

Vous pourriez avoir droit à
1 365 €
bruts/mois
> Comprendre mon montant

Sur quelles informations s'appuie l'estimation ?

Mon estimation retraite | Télécharger (PDF ~180 ko) Brut Net avant impôts

En partant à 57 ans	le 1 févr. 2023	à l'âge légal	1 365 € bruts/mois
En partant à 61 ans et 7 mois	le 1 sept. 2027	au taux plein	1 623 € bruts/mois
En partant à 61 ans et 11 mois	le 1 janv. 2028	à l'âge de carrière longue	1 660 € bruts/mois
En partant à 62 ans	le 1 févr. 2028	au taux plein	1 702 € bruts/mois
En partant à 67 ans	le 1 févr. 2033	à l'âge du taux plein automatique	2 111 € bruts/mois

Quitter mon estimation

Une vue dynamique avec des propositions de dates clés

S'informer et préparer sa retraite

Estimer sa retraite

Histogramme

Il met en avant 3 âges pivots :

- âge légal
- âge du taux plein
- âge du taux plein automatique

Détail par âge pivots

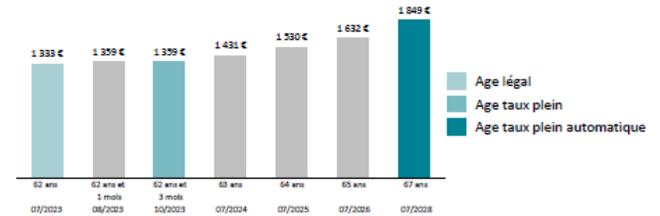
Les montants par régime, les types d'allocation (versement d'un capital, mensuel, trimestriel, annuel)

Estimation retraite

Estimation du montant de votre retraite à différents âges de départ (informations au 25/03/2022)

Vous pouvez partir à la retraite au plus tôt à 62 ans mais le montant de votre retraite varie selon votre âge de départ.

Le graphique ci-dessous détaille le montant indicatif de votre retraite en fonction de plusieurs âges de départ à la retraite.



A partir de trois enfants nés ou élevés, la plupart des régimes de retraite prévoient, sous condition, une augmentation de la retraite (10 % au minimum).

Vous pouvez partir à la retraite au plus tôt à l'âge de 62 ans .

En partant au **01/07/2023** avec **167 trimestres**, vous pourriez avoir droit à **1 333 €** bruts par mois.

Détails par régime

CNRACL	123 trimestres et 40 jours	1 093 € bruts par mois dont 1,25% de décote
Agirc-Arrco	451,47 points	47 € bruts par mois dont 1% de décote
L'Assurance retraite	48 trimestres	168 € bruts par mois dont 0,62% de décote
RAFP	6645 points	26 € bruts par mois

Vous atteindrez le taux plein à l'âge de 62 ans et 1 mois.

En partant au **01/08/2023** avec **168 trimestres**, vous pourriez avoir droit à **1 359 €** bruts par mois.

Détails par régime

CNRACL	123 trimestres et 70 jours	1 116 € bruts par mois
Agirc-Arrco	451,47 points	48 € bruts par mois
L'Assurance retraite	48 trimestres	170 € bruts par mois
RAFP	6675 points	26 € bruts par mois

Vous atteindrez le taux plein à l'âge de 62 ans et 3 mois.

En partant au **01/10/2023** avec **168 trimestres**, vous pourriez avoir droit à **1 360 €** bruts par mois.

Détails par régime

CNRACL	124 trimestres et 40 jours	1 116 € bruts par mois
Agirc-Arrco	451,47 points	48 € bruts par mois
L'Assurance retraite	48 trimestres	170 € bruts par mois
RAFP	6736 points	27 € bruts par mois

S'informer et préparer sa retraite

Entretien information retraite (EIR)

Sous quelles conditions un agent peut-il en bénéficier ?



- être affilié à la CNRACL
- avoir au moins 45 ans à la date de la demande de l'entretien
- avoir formulé une demande d'entretien auprès d'un **seul régime de retraite au cours des 6 derniers mois**

Selon quelles modalités ?



- La demande d'entretien information retraite se fait depuis l'espace personnel de l'agent « Ma retraite publique » :





07

Demander sa retraite

Demander sa retraite

Le dépôt de la demande

La demande doit être déposée :

> Demander votre retraite
en ligne

OU / ET

> Auprès de l'employeur

Au moins 6 mois avant la
retraite (9 mois avant pour
les départs anticipés)

Avec les pièces
justificatives suivantes

> Pièces d'état civil

> RIB

> Avis d'imposition

Demander sa retraite

Une demande unique pour toutes les retraites de base ou complémentaires sur l'espace personnel



Votre demande est transmise à vos régimes de retraite

Dans chaque régime un conseiller examine la demande et contacte l'agent si besoin



Vous recevez vos notifications de retraite

Une fois le dossier traité, chacun des régimes adresse une notification par courrier. Ce document indique le montant de la pension, son point de départ et les éléments retenus pour le calcul



Vous percevez vos retraites

Chacun des régimes verse une pension pour lequel l'agent y a cotisé

Demander sa retraite

Se faire accompagner dans les maisons France services



Accompagnement **gratuit** dans vos démarches administratives du quotidien

FRANCE SERVICES

1 France Services à moins de **30 minutes** de chez vous



Retrouvez la liste sur:
carsat-pl.fr
service-public.fr

08

Droits des ayants cause

Capital décès

Le capital décès de l'Ircantec



Conditions	Montant	Bénéficiaires
<ul style="list-style-type: none">• Être affilié à l'Ircantec au moment du décès• Ne pas avoir atteint l'âge du taux plein sans décote• Avoir accompli un an de services ayant donné lieu à versement de la cotisation Ircantec	100 % de la base de cotisation des 12 mois précédant le décès pour les décès intervenus depuis le 1 ^{er} janvier 2021	<ul style="list-style-type: none">▪ Conjoint : ni séparé(e), ni divorcé(e)▪ Partenaire d'un PACS non dissous et conclu plus de 2 ans avant le décès de l'affilié▪ Enfants âgés de moins de 21 ans ou majeurs infirmes

Pension de réversion

Conditions selon les différents régimes

Régimes	Âge	Bénéficiaire	Sous condition de ressources
 CNRACL	aucun	> Conjoint ou ex conjoint non remarié	-
 ircantec La retraite complémentaire publique	50 ans ou avant si 2 enfants de - 21 ans ou infirme à charges au moment du décès	> Conjoint ou ex conjoint non remarié	-
 l'assurance retraite	55 ans	> Conjoint ou ex conjoint	Oui
 RETRAITE COMPLÉMENTAIRE agirc et arrco	55 ans (ou immédiatement si 2 enfants à charge)	> Conjoint ou ex conjoint non remarié	-
 RAFP Retraite additionnelle de la Fonction publique	aucun	> Conjoint ou ex conjoint non remarié	-

09

Une fois à la retraite

Une fois à la retraite

Cumuler un emploi avec sa retraite

Règles de cumul

Cumul libre :

- > À la limite d'âge
- > À partir de l'âge légal de droit avec le nombre de trimestres requis

Cumul avec plafonnement :

- > Dans tous les autres cas

Acquérir de nouveaux droits à retraites

Si l'agent remplit les conditions pour un cumul libre

Pour les périodes à compter du 1^e janvier 2023

Une fois à la retraite

Demander une aide au Fonds d'action sociale



Les fonds d'action sociale (FAS) ont pour mission d'aider financièrement les retraités qui ont les plus faibles revenus et de favoriser le maintien à domicile.

Le soutien à domicile, le handicap

Le soutien aux retraités en situation de fragilité

Les dépenses liées à de graves difficultés

Les prêts sociaux

Une fois à la retraite

Ateliers du bien vieillir

- > Un collectif de 10 personnes
- > Un animateur expert
- > Un cycle de 5 à 12 séances

Thématiques

Bienvenue à la retraite

L'équilibre

Logement

Mémoire

Numérique

Activité physique



BIEN DANS MA TÊTE | BIEN DANS MON CORPS | BIEN AVEC LES AUTRES | BIEN CHEZ SOI | BIEN AVEC MON ÉQUILIBRE | BIEN AVEC MA CAISSE DE RETRAITE

Pour Bien vieillir > Bien > Faites le plein d'idées et de conseils pour rester en forme : inscrivez-vous à nos ateliers de prévention !

FAITES LE PLEIN D'IDÉES ET DE CONSEILS POUR RESTER EN FORME : INSCRIVEZ-VOUS À NOS ATELIERS DE PRÉVENTION !

Les activités près de "Angers"

Affiner votre recherche

A partir du 26/10/2023

Jusqu'au JJ/MM/AAAA

Sélectionner une thématique

- BIEN AVEC LES AUTRES
- BIEN DANS MA TÊTE
- BIEN DANS MON CORPS

Sélectionner une ou des activités

- Atelier
- Conférence
- Autre

Distance < 40 km

Lien : <https://www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier>

caissedesdepots.fr



Merci pour votre attention



Centre de Gestion de la
Fonction Publique Territoriale de l'Orne