

Vos questions nos réponses



*Je viens de perdre mon conjoint.
Vous lui serviez une retraite. Je ne
sais pas quelles démarches effectuer ?*

Un service téléphonique spécialisé de la CRAM Aquitaine est à votre disposition dans chaque département. Au bout du fil, un conseiller retraite vous informe et vous guide dans vos démarches administratives, notamment pour la constitution de vos dossiers retraite de réversion. Vous résidez en :

- Dordogne : **05 53 45 40 65**
- Gironde : **05 56 11 69 90**
- Landes : **05 58 05 50 45**
- Lot-et-Garonne : **05 53 66 87 43**
- Pyrénées-Atlantiques, Pays-Basque : **05 59 25 30 12**
- Béarn : **05 59 14 13 58**

Pour toute question sur la retraite



08 21 10 33 33
(0,09 €/mn à partir du 1^{er} février 2008)

du lundi au vendredi de 8h à 17h,
un technicien retraite répond à vos
questions sur :

- ✓ vos droits aux prestations de retraite,
 - ✓ le paiement de votre retraite.
- Il vous oriente dans vos démarches et vous propose, si nécessaire, un rendez-vous avec un conseiller retraite dans le point d'accueil le plus proche.

> 15 agences retraite
dans toute l'Aquitaine vous accueillent
du lundi au vendredi, sur rendez-vous.

> www.cram-aquitaine.fr
(le site de votre caisse de retraite).

RESTONS DEBOUT

Préserver son autonomie, c'est essentiel !



« J'avais du mal à me baisser pour ramasser quelque chose ; j'avais peur de tomber en descendant mes escaliers ». Tels sont les constats qui ont poussé Anne-Marie, 72 ans, retraitée à Blaye, à s'inscrire à un atelier de prévention des chutes. À raison de séances hebdomadaires d'une heure, Anne-Marie a appris

des postures pour fortifier certains muscles, pour apprendre à se relever en cas de chute. Elle a reçu des conseils pour réaliser des petits exercices d'équilibre chaque jour. Elle a même sympathisé avec des personnes de son quartier qu'elle ne connaissait pas.

Un atelier près de chez vous ? Renseignements auprès de :

• **SIEL BLEU**
pour les départements :
33, 40, 47 et 64
M. Christophe JAUQUET
au **06 99 39 76 98**
ou **05 59 56 92 98**
chris.jaquet@laposte.net

• **ATOUT AGE**
pour la Gironde
M. Philippe FISCHER
au **06 85 94 38 40**
phil.fischer@wanadoo.fr

• **COMITÉ RÉGIONAL EDUCATION
PHYSIQUE ET GYMNASTIQUE
VOLONTAIRE**
pour les départements
24, 33, 40, 47 et 64
au **05 57 22 29 86**
gv.coreg.aquitaine@free.fr