

## Inscrivez-vous et bénéficiez de vos services en ligne

- **Vous désirez faire le point sur votre retraite complémentaire ?**  
Consultez votre Relevé Actualisé de Points (RAP) ou Relevé de Situation Individuelle (RIS).
- **Vous êtes assistante maternelle du particulier employeur ? Bénéficiez d'une formation.**  
Accédez à votre compte DIF (Droit Individuel à la Formation).

- **Gagnez du temps pour déclarer votre arrêt de travail.**  
Soyez autonome et téléchargez en 1 clic les bordereaux d'indemnisation.

- **Restez informé.**  
Inscrivez-vous à la lettre d'information du Groupe IRCEM pour recevoir chaque mois toute l'actualité de votre secteur d'activité .

- **Accédez à votre bulletin d'information en ligne.**  
Inscrivez-vous dans une démarche de développement durable, optez pour une visualisation en ligne !



- **Retraités, obtenez toutes les informations utiles à votre déclaration d'impôts.**  
Téléchargez votre avis fiscal.

## Bus IRCHEM : Vous informer Sète

Place Stalingrad  
Mercredi 2 juillet 2014  
9h00 - 17h00

- Préparer votre retraite complémentaire
- Je me sens bien dans mon assiette !



Bénéficiez gratuitement  
d'un Bilan Nutritionnel



En partenariat avec la Fondation PiLeJe

# Réunions d'information

Utiles et gratuites



## Préparer votre retraite complémentaire

Vous approchez de l'âge du départ en retraite et vous souhaitez connaître les démarches à effectuer. Venez vous informer pour préparer votre retraite, savoir comment l'obtenir...

## Je me sens bien dans mon assiette !

En partenariat avec la Fondation PiLeJe



Venez découvrir quelles sont les 5 clés de l'alimentation santé !

Réunion d'information animée par un médecin nutritionniste qui vous donnera des conseils pratiques pour faire de l'alimentation notre meilleure alliée !



## Bénéficiez gratuitement d'un Bilan Nutritionnel

La Fondation PiLeJe vous propose de rencontrer gratuitement un médecin compétent en alimentation santé. Le médecin vous recevra individuellement et de manière confidentielle afin de faire le point sur votre alimentation et vous donner des conseils alimentaires pratiques et faciles à mettre en œuvre.

# Programme

Mercredi 2 juillet 2014

- 9h00 - 10h00 ..... ■ ■ ■  
Préparer votre retraite complémentaire
- 10h00 - 10h30 ..... ■  
Je me sens bien dans mon assiette !
- 10h30 - 13h00 ..... ■  
Bénéficiez d'un Bilan Nutritionnel

## Public concerné

- Salariés du Particulier Employeur (SPE)
- Assistants Maternels (AM)
- Tout public

**Des conseillers IRCEM sont également à votre disposition de 9h à 17h.**

Pas besoin de rendez-vous pour les rencontrer ! Ils répondront à vos questions et pourront vous renseigner sur les services et informations que l'IRCEM met gratuitement à votre disposition.