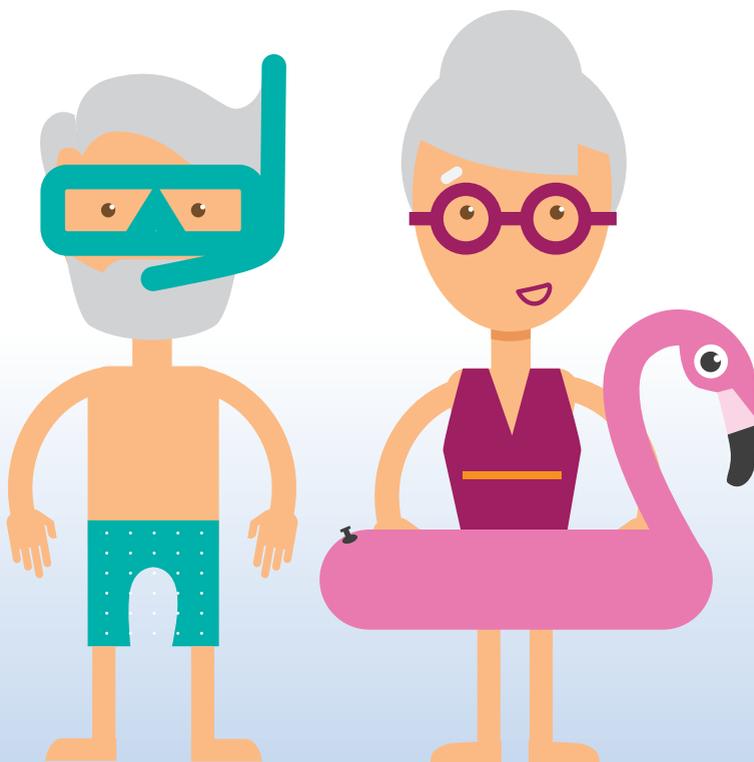


| MARS 2024 |

Bien vivre

Les contacts près de chez vous



Bien vivre

Il existe près de chez vous des activités susceptibles de vous intéresser. Elles vous accompagnent et vous aident au quotidien...

Rester en forme



Pour bien vivre votre âge et préserver votre santé, retrouvez des conseils d'experts, des témoignages de retraités, des astuces pour donner vie à vos projets sur : www.pourbienvieillir.fr

“J’ai retrouvé des personnes de mon quartier, nous sommes du même âge. De retour à la maison, nous essayons de suivre les conseils de l’animatrice.

Chantal, 68 ans



Des conseils et des astuces pour Bien Vieillir, surfer sur le site des Zastuces : <https://www.leszastuces.com/>

DÉCOUVREZ DES ATELIERS LUDIQUES

La Carsat Aquitaine propose divers ateliers pour bien s'alimenter, tonifier son corps, muscler son cerveau ou s'initier à l'informatique ...

bref, pour conserver la forme. Inscrivez-vous à une réunion d'information, à un atelier de prévention ou à une conférence, en contactant

l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires (ASEPT) proche de chez vous.

Il existe aussi des ateliers à distance :

- ASEPT Gironde
05 57 99 79 39 *
www.asept-gironde.fr
- ASEPT Périgord Agenais
(Dordogne et Lot-et-Garonne)
05 53 02 68 76 *
www.asept-perigord-agenais.fr
- ASEPT Sud Aquitaine
(Landes et Pyrénées Atlantiques)
05 58 06 55 98 *
www.asept-sudaquitaine.fr

L'ensemble des programmations est disponible également sur le site : <https://www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier>

Participer au nouvel atelier « Bienvenue à la retraite ! » pour apprendre à profiter de sa retraite au quotidien.



Invitation pour l'atelier "Bienvenue à la retraite"

Sortir de chez soi

Vous avez envie de sortir de chez vous, vous ressourcer, faire des rencontres, partager... nos partenaires vous proposent des programmes variés.

“Je n'ai jamais fait d'études mais mon rêve est d'apprendre l'anglais. Depuis la rentrée, je suis inscrit à l'Université du temps libre .

Émilio, 76 ans



LE BÉNÉVOLAT COMME SOURCE D'INSPIRATION

Mettez votre expérience au service d'une cause qui vous tient à cœur avec www.francebenevolat.org

- **Dordogne**
dordogne@francebenevolat.org
- **Gironde**
06 37 55 13 40 *
accueil33@francebenevolat.org
- **Lot et Garonne**
05 53 70 84 59 *
lotetgaronne@francebenevolat.org
- **Pau Béarn**
06 52 72 19 72 *
francebenevolatpau@gmail.com
- **Pays Basque**
05 59 23 99 46 *
francebenevolat64@gmail.com

Aller à la rencontre des associations (associations caritatives, clubs, soutien scolaire) ou prenez contact avec votre mairie. Les occasions de s'investir sont nombreuses.

“Cela fait du bien de se sentir utile, j'adore faire de l'aide aux devoirs auprès des jeunes. En échange, ils m'apprennent à envoyer des sms !

Agathe, 65 ans



LES CENTRES SOCIAUX

Vous recherchez un lieu de rencontre, une idée de loisirs, une information, ou à vous engager bénévolement...

Renseignez-vous auprès du centre social de votre commune ou auprès d'une des Fédérations des Centres Sociaux sur www.centres-sociaux.fr

- **F C S Périgord**
06 74 13 68 46 *
- **F C S Gironde**
05 56 69 82 58 *
- **F C S Pyrénées Atlantiques**
05 59 02 30 46 *

“Quand on a créé notre jardin partagé à Oloron, on n'imaginait pas que la buvette deviendrait un lieu de rencontre de tous les habitants.

André, 72 ans





LE SERVICE « SORTIR PLUS »

Sortez de chez vous pour retrouver des amis, faire des courses, aller au spectacle, chez le coiffeur, etc., tout en bénéficiant d'un accompagnateur avec l'AGIRC-ARRCO.

Renseignez-vous sur le site ou télécharger la plaquette :

www.agirc-arrco.fr/action-sociale/personnes-agees/

0 971 090 971 Service gratuit + prix appel

SE DÉPLACER SANS VOITURE

Vous cherchez des solutions pour vos déplacements, Wimoov vous aide.

Actuellement sur Bordeaux métropole, Haute Gironde, Bassin d'Arcachon-Val de l'Eyre et Médoc exclusivement.



Consulter : www.wimoov.org/plateforme-nouvelle-aquitaine

ou contacter le : 05 56 33 28 69 *

bordeaux@wimoov.org

PARTIR EN VACANCES

Pratiquer des activités de loisirs ou aller à la rencontre des autres, rien de plus facile.



Le programme "Seniors en Vacances" propose des séjours tout compris à tarif préférentiel. Profitez de séjours de qualité, de détente dans une ambiance conviviale et chaleureuse !

Tous les renseignements sur :

www.ancv.com/seniors-en-vacances

ou contacter l'ANCV

0 969 320 616 Service gratuit + prix appel

Se divertir et participer selon ses moyens

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Santé, bien-être physique et mental vont souvent de pair. Des associations vous proposent de l'activité physique adaptée, quels que soient vos goûts.

Pour trouver des associations proches de chez vous consultez :

- **Siel Bleu**
www.sielbleu.org
- **Fédération Sport pour tous**
des sports-loisirs, bien-être
www.sportspourtous.org
- **Fédération Sport Santé**
Gymmémoire, équilibre,
Gym'après cancer, ...
www.sport-sante.fr
- **GE APA Santé**

Pour conserver souplesse, force et équilibre, l'association GE APA santé propose gratuitement aux plus de 55 ans :

- Des ateliers collectifs d'activité physique adaptée
- Des exercices d'activité physique à domicile et des jeux,
- Des conseils,
- Un accompagnement par téléphone si besoin.

www.ge-apa-sante.com
06 67 62 45 73 *

PRÉFÉRER LES MÉTHODES DOUCES

Sophrologie et réflexologie pour diminuer le stress et penser enfin à soi.

- **Association SR&CO**
asso.srandco@gmail.com

SE CULTIVER EN PRENANT DU BON TEMPS

De nombreuses bibliothèques, musées, accueillent le public sans parler des spectacles et animations proposés tout au long de l'année.

Vous pouvez retrouver toutes les informations pratiques et les événements à venir sur les sites internet du Conseil départemental ou de votre commune :

www.gironde.fr
www.dordogne.fr
www.lotetgaronne.fr
www.landes.fr
www.le64.fr

Les médias locaux peuvent aussi vous informer : journaux, radio locale, etc.

“J'ai retrouvé l'histoire des anciens à l'exposition sur le patrimoine organisée par le musée de ma commune, de vieilles photos des métiers d'autrefois, celles des rues et des maisons.

Jean, 85 ans



ASSISTER À UN SPECTACLE GRATUIT

La Prévention, c'est "vieux comme le monde" et pourtant en parler et en faire n'est pas toujours chose facile ! Et ça, les caisses de retraite l'ont bien compris. Elles ont donc décidé d'innover en proposant des spectacles gratuits sur toute l'Aquitaine. Cinéma, comédie musicale... Venez y assister :

<https://www.dansonsmaintenant.fr/>

<https://www.avantjetaisvieux.fr/>

GÉRER SON BUDGET

Etre conseillé pour mieux gérer ses dépenses, ses crédits avec les associations Domeval et l'Atelier budgétaire

Informations et contacts :
<https://www.carsat-aquitaine.fr/home/retraites/nos-ateliers-de-prevention/budget.html>

Privilégier l'échange et le lien social

A la retraite, il est important de se ressourcer, faire des rencontres, s'ouvrir au monde... Les Centres Sociaux sont l'occasion de participer à des sorties, à des projets, des ateliers, de l'aide aux devoirs, etc.

Retrouvez les contacts en page 3 « Centres sociaux ».

PARTAGER VOTRE LOGEMENT AVEC UN ÉTUDIANT

Vous avez plus de 60 ans et vous disposez d'une chambre libre dans votre logement ? Lancez-vous dans une aventure humaine solidaire en accueillant un jeune de moins de 30 ans (étudiant, apprenti, jeune salarié, ...)

La cohabitation intergénérationnelle solidaire consiste pour un retraité à mettre à disposition d'un jeune une chambre disponible pour cohabiter et s'entraider. Cette solution favorise les échanges entre générations, évite l'isolement des aînés et répond aux problèmes de logement des jeunes.

Un contrat formalise la relation entre le senior et le jeune. 3 départements sont investis dans cette démarche.

Renseignez-vous :

Gironde

www.logement-solidaire.org

05 57 95 66 02

Landes

www.maillages.org

07 69 15 33 81

Pyrénées-atlantiques

www.pressepuree64.fr

06 83 51 66 92



RÉFLÉCHIR À SON HABITAT

Avoir un lieu de vie et un environnement adaptés est un enjeu crucial. L'association "Territoire des possibles" s'appuie sur des projections ou des spectacles pour initier cette réflexion et s'engager dans un cycle d'échanges encadré par des professionnels : <http://www.territoiresdespossibles.org/>



Aider un proche dépendant

**Vous vous occupez d'un proche malade, âgé ou handicapé ?
Divers organismes proposent des solutions personnalisées pour les aidants.**

LES PLATEFORMES D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT

Si vous avez besoin de soutien, d'écoute et de conseils, d'une prestation de répit, de temps libéré ponctuel, contactez une des 10 plateformes d'Aquitaine.

Informations et annuaire :
<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie-s-informer-et-anticiper/a-qui-s-adresser/les-plateformes-daccompagnement-et-de-repit>

L'ASSOCIATION FRANÇAISE DES AIDANTS

Trouvez du soutien avec les Cafés des Aidants©, des formations et des Ateliers Santé.

S'informer sur les aides :
www.aidants.fr



LES CAISSES DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

Elles vous proposent du soutien psychologique, de l'entraide, des solutions de répit.

Informez-vous sur les moyens :
www.agirc-arrco.fr/action-sociale



Pour vous aider chez vous

Il existe toujours une solution à votre portée

Faire le point sur votre santé

Vous souhaitez faire un bilan de santé, prenez contact avec votre caisse d'assurance maladie, la Cpm si vous relevez du régime général. Le service social peut aussi vous informer sur vos droits et vous guider pour choisir une complémentaire santé.

Pour en savoir plus :

3646 Service gratuit
+ prix appel

Le site de l'assurance maladie :
www.ameli.fr

Faites un bilan de prévention gratuit avec l'AGIRC ARCCO :
<https://www.centreprevention.fr/>

Une question sur le dépistage de maladies ? Parlez-en à votre médecin traitant.



Améliorer votre quotidien

Pour rester à domicile, votre caisse de retraite peut vous proposer des services adaptés à vos besoins : aide à domicile (courses, préparation des repas, ménage) portage de repas, téléalarme...

La Carsat Aquitaine adresse un évaluateur chez vous pour étudier vos besoins.

<https://www.carsat-aquitaine.fr/home/retraites/etre-aide-au-quotidien.html>

Pour en savoir plus

3960 Service gratuit
+ prix appel

De l'étranger, composez le +33 9 71 10 39 60

Rentrer de l'hôpital

Vous envisagez de regagner votre domicile après une hospitalisation, une aide temporaire peut vous être accordée par la Carsat. Renseignez-vous pendant votre séjour dans l'établissement de santé (hôpital, clinique, maison de repos), un référent de l'établissement définira avec vous vos besoins et effectuera les démarches.



Faire face à une situation difficile

VOUS VENEZ DE PERDRE VOTRE CONJOINT OU CELUI-CI A ÉTÉ PLACÉ EN INSTITUTION

Une Aide aux retraités en Situation de Rupture peut vous aider à faire face durant 3 mois grâce à une prise en charge de services tels que l'aide à domicile, le portage de repas, etc. Contacter le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre commune ou un service d'aide à domicile.

<https://www.carsat-aquitaine.fr/home/retraites/etre-aide-au-quotidien/une-situation-difficile.html>



VOUS AVEZ BESOIN D'UNE AIDE MOMENTANÉE

Les caisses de retraite complémentaire AGIRC-ARRCO peuvent dès 75 ans mettre à disposition une aide à domicile momentanée de quelques heures en cas de besoin.

www.agirc-arrco.fr/?id=130#1106

Renseignez-vous au :

0 971 090 971

Service gratuit
+ prix appel

“Etre aidée quand on se retrouve dans une situation difficile non prévue, quel soulagement !

Raymonde, 85 ans

”

Aménager votre logement

Vous voulez faire évoluer votre logement pour faciliter votre vie quotidienne ou sécuriser vos déplacements.

« J'ai fait installer une barre d'appui et un siège de douche dans ma salle d'eau, je me sens beaucoup plus en sécurité. »

Anne-Marie, 87 ans



INVESTIR DANS DU PETIT MATÉRIEL

Barre d'appui, main courante, ...

Découvrez les solutions existantes pour vous aider à vieillir en toute autonomie.

<https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/>

Ces aides techniques peuvent être financées par votre caisse de retraite.

<https://www.carsat-aquitaine.fr/home/retraites/etre-aide-au-quotidien/aide-au-maintien-a-domicile.html>

Pour en savoir plus :

3960

Service gratuit
+ prix appel

De l'étranger, composez le +33 9 71 10 39 60

SE PROCURER DU MATÉRIEL RECYCLÉ

Vous cherchez une aide technique remise en état, accompagnée de conseils et des préconisations d'ergothérapeutes, vous pouvez consulter ces sites :

- en Gironde : la « Recyclothèque® »
<https://recyclotheque.fr/>
<https://envieautonomie.org/>
- dans les Landes : ECM2 Landes
<https://ecm2landes.fr/>

- en Lot-et-Garonne : Ecoreso Autonomie

<https://ecoreso-autonomie.fr/>

- dans les Pyrénées-Atlantiques : AIMA Autonomie

<https://aima-autonomie.org/>

TROUVER DES SOLUTIONS

Vous souhaitez être accompagné par un ergothérapeute pour des conseils

CICAT Dordogne :

<https://www.cicat24.fr/>

CICAT Gironde :

<https://recyclotheque.fr/>

CICAT Lot-et-Garonne :

<https://www.cicat-una47.fr/>

Votre caisse de retraite complémentaire peut effectuer un diagnostic et vous proposer des solutions pour le quotidien à domicile

<https://www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/retraites/vivre-dans-un-lieu-de-vie-adapte/>

AMELIORER VOTRE QUALITE DE VIE A DOMICILE

Vous souhaitez découvrir des astuces pour vivre plus sainement et recevoir des conseils pour limiter les dépenses énergétiques?

Contactez l'ASEPT de votre département et participez aux ateliers ludiques

"Habitat: les clefs de ma santé"

Contactez l'Asept de votre département :

- **ASEPT Gironde**
www.asept-gironde.fr
05 57 99 79 39 *
- **ASEPT Périgord Agenais**
(Dordogne et Lot-et-Garonne)
www.asept-perigord-agenais.fr
05 53 02 68 76 *
- **ASEPT Sud Aquitaine**
(Landes et Pyrénées Atlantiques)
www.asept-sudaquitaine.fr
05 58 06 55 98 *

Le Truck de Soliha est un service mobile d'information et de formation. Il circule en région Nouvelle Aquitaine. Sa vocation : sensibiliser et apporter à tous publics des conseils en aménagement du logement.

Renseignez-vous au : 05 56 51 57 66

ou consultez le site :

<https://adapt.soliha.fr/le-truck-soliha/>



BON A SAVOIR

Depuis le 1er janvier 2024, l'aide MaPrimeAdapt' finance la réalisation des travaux d'adaptation du logement pour les personnes âgées et celles en situation de handicap.

Les travaux d'adaptation financés par MaPrimeAdapt' concernent, par exemple, le remplacement de la baignoire par une douche de plain-pied, l'installation d'un monte-escalier électrique, la pose de mains courantes, l'élargissement des portes, l'adaptation des revêtements ou encore l'accès direct au logement.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur <https://france-renov.gouv.fr/>

0808 800 700

(service gratuit +pris appel)



Mon domicile est aussi un lieu de travail

Le programme « Aidants-aidés » conçu par la Carsat, ce sont des conseils, des astuces pour améliorer la qualité de vie à domicile des personnes aidées, des aidants familiaux et des professionnels.

De nombreuses structures d'aide à domicile ont adhéré au programme. Pour prendre connaissance du programme et connaître les outils à disposition, rendez-vous sur l'espace dédié :

<https://www.carsat-aquitaine.fr/home/entreprise/programmes-de-prevention/aidants-aides.html>



Les sites utiles

www.pourbienvieillir.fr

www.leszastuces.com

<https://france-renov.gouv.fr/>

www.anah.fr

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

www.centredeprevention.com

www.lassuranceretraite.fr

Retrouvez toutes les offres de
la CARSAT Aquitaine et nos actualités sur :

www.carsat-aquitaine.fr

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Aquitaine

Pour nous contacter :

3960

Service gratuit
+ prix appel

De l'étranger, composez le +33 9 71 10 39 60