

Bien vivre votre retraite

les contacts près de chez vous



Bien vivre

Il existe près de chez vous des activités susceptibles de vous intéresser...

● Rester en forme

La CARSAT Aquitaine et ses partenaires vous proposent des ateliers ludiques et des conseils autour de l'équilibre, la nutrition, le bien vieillir ou la mémoire...



« J'ai retrouvé des personnes de mon quartier. Nous avons le même âge et nous avons les mêmes problèmes... le sommeil, les médicaments. L'animatrice nous a rassurés et j'essaie de suivre ses conseils à la maison ».

(Jacqueline, 68 ans)

Pour connaître toutes les dates des prochaines conférences, réunions d'informations et ateliers de prévention, contactez l'ASEPT (*Association Santé Education et Prévention sur les Territoires*) proche de chez vous :

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



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

● Sortir de chez soi

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



« A 76 ans, 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 ».
(Pierre, 76 ans)

Le bénévolat comme source d'inspiration.

Vous souhaitez mettre votre expérience au service d'une cause qui vous tient à cœur :

France Bénévolat

www.francebenevolat.org

Bordeaux - 05 56 92 37 69

Biarritz - 05 59 23 99 46

Pau - 05 59 92 72 27



« 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 mes sms ! ».
(Odile, 65 ans)

Quels que soient vos goûts, vous trouverez toujours une association sportive. Tout le monde peut devenir bénévole.

Comité Régional Olympique et Sportif Aquitaine

www.crosaquitaine.org

05 57 22 42 07

« Centres sociaux »

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



« 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)

Renseignez-vous auprès du Centre Social de votre commune ou auprès d'une des fédérations :

Fédération des Centres Sociaux du Périgord
05 53 06 92 33

Fédération des Centres Sociaux de Gironde
09 54 65 44 95

Fédération des Centres Sociaux des Pyrénées Atlantiques
05 59 02 30 46

« Seniors en vacances »

Vous propose des séjours à tarifs préférentiels.

Contactez le **3240** dites « Seniors en vacances »** ou sur le site de l'ANCV :
www.ancv.com

« Sortir Plus »

Vous permet de sortir de chez vous en bénéficiant d'un accompagnateur.

0810 360 560*

www.agircarrco-actions sociale.fr

● Aider un proche

Vous vous occupez d'un proche dépendant, venez participer à un groupe de soutien afin d'échanger avec des personnes confrontées à la même situation.

Contactez le **3646****

* (service 0,05 €/min + prix appel) - ** (service 0,06 €/min + prix appel)

Pour vous aider chez vous

● Améliorer votre quotidien

Vous avez besoin d'une aide pour votre maintien à domicile :

aide à domicile (*courses, préparation des repas, ménage*), portage de repas, téléalarme, pédicurie...

Pour aménager votre logement : achat de petit matériel (*barre d'appui, main courante...*), que vous soyez locataire ou propriétaire, nos partenaires sont à votre écoute :

SOLiHA Gironde - 05 56 33 88 88

SIPHEM (*Gironde*) - 05 56 61 20 75

SOLiHA Dordogne - 05 53 06 81 20

SOLiHA Landes - 05 58 90 17 87

SOLiHA Lot-et-Garonne - 05 53 77 35 00

SOLiHA Pays-Basque - 05 59 46 31 31

SOLiHA Béarn - 05 59 14 60 60



« 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 ».

(Yvette, 85 ans)

La CARSAT Aquitaine peut vous accorder une aide financière sous certaines conditions.

Renseignez-vous auprès d'elle, de votre Mairie, du CCAS ou du CLIC le plus proche de chez vous.

Un évaluateur se rendra à votre domicile pour faire le point sur votre situation et vos besoins.

Pour trouver des solutions pratiques, à votre logement, un ergothérapeute peut effectuer un diagnostic et vous proposer des solutions à la vie quotidienne.

Pour en savoir plus sur Le diagnostic Bien chez moi :

www.agircarrco-actionsociale.fr

0810 360 560*

Pour améliorer votre logement ou mieux vous chauffer, l'ANAH (*Agence Nationale de l'Habitat*) vous aide à réaliser des travaux d'adaptation ou de rénovation thermique (*isolation, amélioration de la performance énergétique*).

Pour en savoir plus :

www.anah.fr

0 820 15 15 15*



● **Revenir à domicile après une hospitalisation**

Vous avez besoin d'une aide en prévision de votre retour à domicile pour favoriser votre rétablissement. C'est un référent de l'établissement de santé dans lequel vous êtes hospitalisé qui définit avec vous vos besoins et effectue les démarches.

La CARSAT peut vous accorder une prise en charge financière, sous certaines conditions.

N'oubliez pas de vous renseigner pendant votre séjour à l'hôpital, en clinique ou en centre de soins (maison de repos, rééducation...)

*(service 0,05 €/min + prix appel)

● Faire face à une situation difficile

Votre santé vous préoccupe, vous hésitez à vous faire soigner : le service social CARSAT vous informe sur vos droits et vous guide pour choisir une complémentaire santé.

Pour en savoir plus :

3646**

Vous ne bénéficiez d'aucune prestation à domicile et cependant, vous êtes en situation de fragilité (*maladie, décès ou absence du conjoint*). L'aide momentanée à domicile des caisses complémentaires AGIRC-ARRCO vous permet de bénéficier de 10 heures d'aide à domicile.



« Être aidée à domicile quand on se retrouve dans une situation difficile non prévue, quel soulagement ! »

(Simone, 88 ans)

0810 360 560*

www.agircarrco-actionsociale.fr



*(service 0,05 €/min + prix appel) - **(service 0,06 €/min + prix appel)

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

www.carsat-aquitaine.fr



Pour nous contacter :

39 60 (Service 0,06 €/min + prix appel).
De l'étranger, d'une box ou d'un mobile,
composez le 09 71 10 39 60

CARSAT Aquitaine,

80 avenue de la Jallère
33053 Bordeaux cedex



33053 Bordeaux cedex

