

# Bien vivre votre retraite

les contacts près de chez vous



# Pour bien vivre votre retraite

Il existe sûrement des activités ou des associations susceptibles de vous intéresser dans les domaines des loisirs, de la culture ou de l'activité physique....

Renseignez vous auprès de votre mairie, de la maison des associations ou du Centre Social le plus proche.

● **Vous avez envie de sortir de chez vous, vous ressourcer ...** Votre caisse de retraite soutient le programme « Seniors en vacances » proposé par l'Agence nationale pour les chèques-vacances.

→ Consultez [www.seniorsenvacances.ancv.com](http://www.seniorsenvacances.ancv.com)

→ N° magique Azur **3240** dites « Seniors en vacances » (*prix d'un appel local*).

● **Vous souhaitez mettre votre expérience au service d'une cause qui vous tient à coeur...**

→ Consultez le site [www.francebenevolat.org](http://www.francebenevolat.org) ou contactez l'un des points d'accueil :

Bordeaux	05 56 92 37 69
Dax	05 58 56 98 21
Villeneuve sur Lot	05 53 40 57 60
Biarritz	05 59 23 99 46
Pau	05 59 92 72 27



# Pour rester en forme

Vous voulez conserver votre forme et votre énergie, des professionnels vous proposent des ateliers autour de la santé et de la prévention...

● **Contactez l' Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires (ASEPT) proche de chez vous :**

- **ASEPT** Gironde - 13 rue Ferrère 33052 Bordeaux  
Tél. : 05 56 01 97 01  
[www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.fr)
- **ASEPT** Périgord - 7 place du Général Leclerc  
24000 Périgueux - Tél. : 05 53 02 68 76  
[contactasept24@dordognelotetgaronne.msa.fr](mailto:contactasept24@dordognelotetgaronne.msa.fr)
- **ASEPT** Lot et Garonne - 1 quai du Dr Calabet  
47913 Agen cedex 9 - Tél. : 05 53 67 77 32  
[contactasept47@dordognelotetgaronne.msa.fr](mailto:contactasept47@dordognelotetgaronne.msa.fr)
- **ASEPT** Sud Aquitaine (Landes et Pyrénées Atlantiques) - 70 rue A.Daudet 40286 St Pierre-du-Mont - Tél. : 05 58 06 55 98  
[www.aseptsudaquitaine.fr](http://www.aseptsudaquitaine.fr)
- Consultez le site [www.carsat-aquitaine.fr](http://www.carsat-aquitaine.fr)  
rubrique « retraités », « bien vivre à la retraite »,  
« préserver votre capital santé ».

# Pour vous aider chez vous

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

- Contactez le **3960**  
du lundi au vendredi de 8h à 17h (*prix d'un appel local*).  
CARSAT Aquitaine, 80 avenue de la Jallère  
33053 Bordeaux cedex

● **Pour savoir qui peut faire une évaluation de vos besoins...**

- Consultez le site : [www.carsat-aquitaine.fr](http://www.carsat-aquitaine.fr)  
rubrique « retraités », « bien vivre à la retraite ».

# Pour adapter votre logement

Que vous soyez locataire ou propriétaire, différentes aides sont prévues

● **Contactez le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ou le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) dont dépend votre commune,**

ou

→ **Contactez le PACT**  
de votre département :



**PACT** de la Gironde  
211 cours de la somme 33800 Bordeaux  
Tél. : 05 56 33 88 88

**PACT** de la Dordogne  
56 rue Gambetta - BP 1011  
24001 Périgueux cedex - Tél. : 05 53 06 81 20

**PACT** des Landes  
46 rue Baffert  
40100 Dax - Tél. : 05 58 90 17 87

**PACT** du Lot-et-Garonne  
3 place Armand Fallières  
47000 Agen - Tél. : 05 53 77 35 00

**PACT** du Pays Basque  
9 rue Jacques Laffite  
64100 Bayonne - Tél. : 05 59 46 31 50

**PACT** du Béarn  
52 boulevard Alsace Lorraine - BP 1104  
64011 Pau cedex - Tél. : 05 59 14 60 60

● **Pour les aides financières aux travaux de rénovation thermique.**

→ Consultez le site [www.anah.fr](http://www.anah.fr)



# Un suivi médical régulier, pensez-y...

C'est peut-être le moment de faire un bilan de votre santé.

→ Consultez les sites [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) et [www.ameli-sante.fr](http://www.ameli-sante.fr) ou contactez votre caisse d'Assurance maladie au **3646**

## **Centre d'examen de santé de la Gironde**

24 rue Robert Charazac  
ZAC Ravezies  
33053 Bordeaux cedex  
Tél. : 05 56 39 38 75

## **Centre d'examen de santé de la Dordogne**

17 rue Louis Blanc  
24000 Périgueux  
Tél. : 05 53 06 41 70

## **Centre d'examen de santé des Landes**

8 rue Victor Lourties  
40000 Mont-de-Marsan  
Tél. : 05 58 85 84 00

## **Centre d'examen de santé du Lot-et-Garonne**

Avenue Georges Guignard  
47550 Boé  
Tél. : 05 53 77 02 52

## **Centre d'examen de santé des Pyrénées-Atlantiques**

26 bis avenue des Lilas  
64022 Pau cedex 9  
Tél. : **3646**



[www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)

pour accéder aux informations et services  
en ligne sur votre retraite et votre dossier

Le numéro unique de l'Assurance Retraite,  
**39 60** *du lundi au vendredi  
de 8 h à 17 h  
prix d'un appel local  
depuis un poste fixe*  
Pour appeler depuis l'étranger, d'une box  
ou d'un mobile composer le **09 71 10 39 60**

SÉCURITÉ SOCIALE  
  
**l'Assurance  
Retraite**  
Aquitaine

33053 Bordeaux cedex

SÉCURITÉ SOCIALE  
  
**l'Assurance  
Maladie**  
AQUITAINE