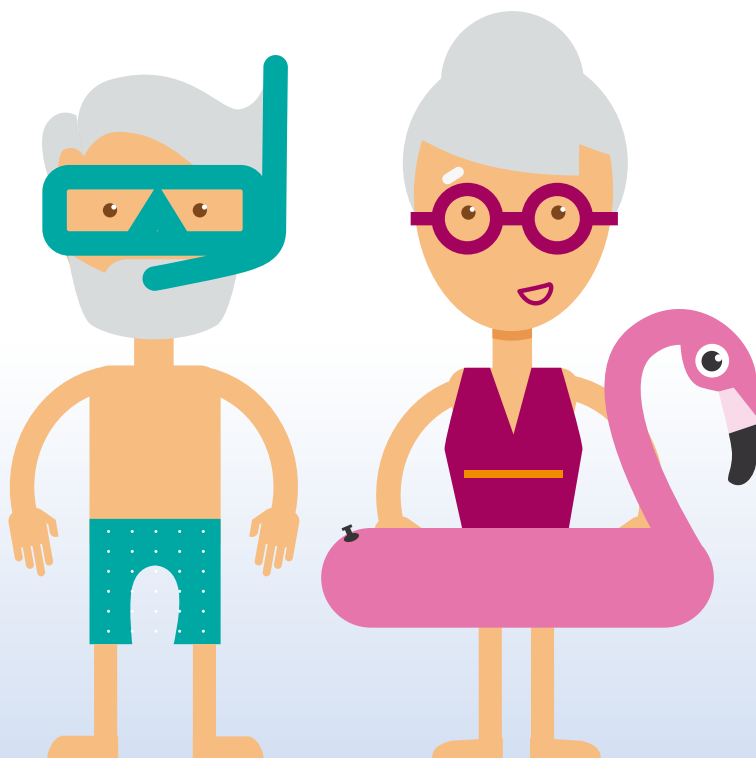


# Bien vivre

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



*Entre Vieillir et Bien vieillir, il suffit d'un clic*

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. **Se renseigner** 

*“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*

## 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 :

- ASEPT Gironde **Se renseigner**   
*Ou contacter le : 05 57 99 79 39 \**
- ASEPT Périgord Agenais **Se renseigner**   
*(Dordogne et Lot-et-Garonne)*  
*Ou contacter le : 05 53 02 68 76 \**
- ASEPT Sud Aquitaine **Se renseigner**   
*(Landes et Pyrénées Atlantiques)*  
*Ou contacter le : 05 58 06 55 98 \**

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.

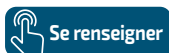
*“Je n'ai jamais fait d'études mais mon rêve est d'apprendre l'anglais. Depuis la rentrée, je suis inscrit à l'Université du temps libre.”*

Émilio, 76 ans



## LE BÉNÉVOLAT COMME SOURCE D'INSPIRATION

Mettez votre expérience au service d'une cause qui vous tient à cœur.



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



- **F C S Périgord**  
05 53 05 43 63 \*
- **F C S Gironde**  
05 57 54 66 78 \*
- **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

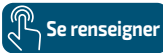




Télécharger

### 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.



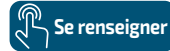
Ou contacter le :

**0 971 090 971** Service gratuit + prix appel



### 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 !  
Ou contacter le :

**0 969 320 616** 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.



Ou contacter le : 05 56 33 28 69 \*  
[bordeaux@wimoov.org](mailto:bordeaux@wimoov.org)



# 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**



• **Fédération Sport pour tous**  
des sports-loisirs, bien-être



• **Fédération Sport Santé**  
Gymmémoire, équilibre,  
Gym'après cancer, ...



• **GE APA Santé**  
Prévention et promotion de la santé  
Pour conserver souplesse, force  
et équilibre, l'association GE APA  
santé propose gratuitement  
aux plus de 55 ans :  
- Des exercices d'activité  
physique à domicile et des jeux,  
- Des conseils,  
- Un accompagnement par  
téléphone si besoin.

Ou contacter le : 06 67 62 45 73 \*

## PRÉFÉRER LES MÉTHODES DOUCES

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

• **Association sophro-réflexo33**  
[asso.sophroreflexo33@gmail.com](mailto:asso.sophroreflexo33@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 :

### Se renseigner



Gironde



Dordogne



Lot-et-Garonne



Landes



Pyrénées-Atlantiques

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. Jean, 85 ans”*

## GÉRER SON BUDGET

Être conseillé pour mieux gérer ses dépenses, ses crédits avec l'Atelier budgétaire.

Actuellement, cette association existe :

- en Gironde : 05 56 94 68 18 \*
- en Dordogne : 09 84 36 66 89 \*
- dans les Pyrénées Atlantiques et les Landes : 06 89 99 03 09 \*



Se renseigner

# Privilégier l'échange et le lien social

À 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

05 57 95 66 02



### Landes

06 60 43 19 42



### Pyrénées-atlantiques

05 59 30 90 30



# Aider un proche dépendant

Vous vous occupez d'un proche malade, âgé ou handicapé ?

Divers organismes proposent des solutions personnalisées pour les aidants.

## LA CARSAT

Pour vous informer, participer à un groupe de soutien, échanger avec des personnes confrontées à la même situation.



Ou contacter le :

05 56 11 64 31 \*

## L'ASSOCIATION FRANÇAISE DES AIDANTS

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



## LES CAISSES DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

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



## LES FÉDÉRATIONS DES CENTRES SOCIAUX

Découvrez les actions régulières pour les aidants sur le site :



- Fédération des Centres Sociaux du Périgord  
05 53 05 43 63 \*
- Fédération des Centres Sociaux de Gironde  
05 56 69 82 58 \*
- Fédération des Centres Sociaux des Pyrénées Atlantiques  
05 59 02 30 46 \*



# 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 Cnam si vous relevez du régime général. Le service social peut aussi vous informer sur vos droits et vous guider pour choisir une complémentaire santé.



Ou contacter le :

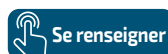


Une question sur le dépistage de maladies ? Parlez-en à votre médecin traitant.



## 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.



Ou contacter le :



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 prise en charge d'Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation (ARDH) 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.




 Se renseigner

# Faire face à une situation difficile

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

L'Aide aux retraités en Situation de Rupture (ASIR) 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.

 Se renseigner



## **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.

 Se renseigner

Ou contacter le :

**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.

## INVESTIR DANS DU PETIT MATÉRIEL

Barre d'appui, main courante, etc., pour ces petits aménagements pratiques et sécurisants, une prise en charge peut être accordée par la caisse de retraite.



Ou contacter le :



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

## SE PROCURER DU MATÉRIEL RECYCLÉ

La "recyclothèque", assure une collecte puis une remise en état et en circulation d'aides techniques.



Ou contacter le : 05 56 12 17 90 \*

## TROUVER DES SOLUTIONS

Un ergothérapeute de votre caisse de retraite complémentaire peut effectuer un diagnostic et vous proposer des solutions pour le quotidien à votre domicile.






Ou contacter le :



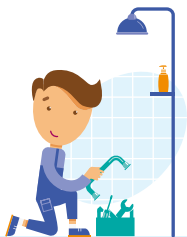
## CONCEVOIR UN LOGEMENT PRATIQUE, ÉCONOME

Participez aux ateliers « Bien chez soi », pour des échanges, des conseils pratiques ou pour aménager son logement. Contacter l'Asept de votre département :

- ASEPT Gironde [Se renseigner](#)   
*Ou contacter le : 05 57 99 79 39 \**
- ASEPT Périgord Agenais [Se renseigner](#)   
*(Dordogne et Lot-et-Garonne)*  
*Ou contacter le : 05 53 02 68 76 \**
- ASEPT Sud Aquitaine [Se renseigner](#)   
*(Landes et Pyrénées Atlantiques)*  
*Ou contacter le : 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. Contactez le : 05 56 51 57 66  
contact : [nouvelleaquitaine@solihia.fr](mailto:nouvelleaquitaine@solihia.fr)





## EFFECTUER DES TRAVAUX

Vous êtes locataire ou propriétaire et souhaitez améliorer votre logement

ou l'adapter à votre mobilité (par des aménagements, de la domotique ou autre), des spécialistes peuvent vous aider.

Des moyens de financement existent. Un réseau d'experts de l'habitat conventionnés avec votre caisse de retraite peut vous conseiller, constituer avec vous un dossier et vous orienter.

### • Union régionale SOLIHA



• SOLIHA Gironde  
05 56 33 88 88 \*

Se renseigner 

• SIPHEM Gironde  
05 56 61 20 75 \*

Se renseigner 

• SOLIHA Dordogne  
05 53 06 81 20 \*

Se renseigner 

• SOLIHA Landes  
05 58 90 17 87 \*

Se renseigner 

• SOLIHA Lot-et-Garonne  
05 35 00 16 47 \*

• SOLIHA Pays-Basque  
05 59 46 31 31 \*

Se renseigner 

• SOLIHA Béarn Bigorre  
05 59 14 60 60 \*

Se renseigner 

Vous pouvez également vous renseigner auprès de votre Mairie, du CCAS ou du Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) le plus proche de chez vous.

## ISOLER - FAIRE DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

L'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH) vous aide à réaliser des travaux d'adaptation ou de rénovation thermique (isolation, amélioration de la performance énergétique).



Ou contacter le :

0 806 703 803 Service gratuit + prix 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.



## Les sites utiles

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

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

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

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

[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

[www.centredeprevention.com](http://www.centredeprevention.com)

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

Retrouvez toutes les offres de  
la CARSAT Aquitaine et nos actualités sur :  
[www.carsat-aquitaine.fr](http://www.carsat-aquitaine.fr)



Pour nous contacter :

