

Bien vivre aujourd'hui mieux vieillir demain



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**



Réf. 10064 - Conception / Réalisation : Empreinte Corporate - Crédits photo : © Yann Le Borgne - Droits réservés - Ce document n'est pas contractuel.





Sommaire

AU QUOTIDIEN, LES BONS RÉFLEXES	p. 2
SURVEILLER VOTRE SANTÉ	p. 12
AVOIR UNE VIE SOCIALE ACTIVE	p. 18
ADAPTER VOTRE LOGEMENT À VOS BESOINS	p. 22
NOS ATELIERS DE PRÉVENTION	p. 28

Les bonnes pratiques pour bien vieillir

Vous vous demandez comment mettre tous les atouts de votre côté pour conserver une bonne qualité de vie. Qu'il s'agisse de santé ou de bien-être, la prévention joue toujours un rôle primordial. Il est désormais prouvé que certains modes de vie sont bénéfiques pour retarder les effets du vieillissement.

Une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une vie sociale préservée, un bon suivi médical, un domicile dont l'aménagement tient compte de l'avancée en âge sont autant d'atouts pour bien vivre aujourd'hui et mieux vieillir demain.

L'Assurance retraite se tient à vos côtés selon vos besoins et vous accompagne pour bien vivre votre retraite.



**Au quotidien,
les bons réflexes**

L'équilibre alimentaire, la meilleure recette



Bien se nourrir permet d'apporter à l'organisme tout ce dont il a besoin pour rester en forme et pour protéger sa santé. Avec l'âge, les besoins nutritionnels ne diminuent pas mais ils changent. Tout en conservant une alimentation équilibrée et diversifiée, il est particulièrement recommandé de favoriser certains aliments et de limiter la consommation d'autres produits. Bien sûr, il ne s'agit pas de s'imposer un régime draconien, de s'interdire un repas de fête ou cette petite gourmandise que vous aimez tant. Tout est une question d'équilibre et les plaisirs de la table sont toujours d'actualité.

PENSEZ À VOUS PESER !

Contrôler une fois par mois la stabilité de votre poids permet de vérifier que l'équilibre entre apports caloriques et dépenses est bien maintenu.

Comment « bien » se nourrir ?

Suivez le guide du Programme National Nutrition-Santé (PNNS) dont l'objectif est d'améliorer la santé de chacun.

**AU MENU
CHAQUE JOUR**



Fruits et légumes : au moins 5 par jour

Vous pouvez les consommer crus, cuits, naturels ou préparés et les acheter frais, surgelés ou en conserve. **Leurs bienfaits** : l'apport en minéraux et vitamines. **Astuce budget** : Les commerces « discount » proposent des fruits et légumes frais à des prix intéressants. Les conserves et les surgelés apportent aussi des minéraux, des vitamines et des fibres et sont souvent moins chers que les produits frais.

Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit

Privilégiez la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. Et favorisez les aliments complets : pain complet, pâtes et riz complets, etc. **Leurs bienfaits** : l'apport en glucides complexes, source d'énergie. **Astuce budget** : Les féculents permettent de préparer de très bons plats tout simples et pas chers !

Lait et produits laitiers : 3 ou 4 par jour

Privilégiez les produits naturels et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc. **Leurs bienfaits** : l'apport en calcium conserve la solidité des os.

Viandes, poissons, œufs : 1 ou 2 fois par jour

Variez les types de viandes et choisissez les morceaux les moins gras. Le poisson, frais, surgelé ou en conserve, est à consommer au moins deux fois par semaine. Évitez les préparations frites et panées. **Leurs bienfaits** : l'apport en protéines animales préserve la masse et la force musculaire. **Astuce budget** : Les œufs, les morceaux de viande à cuisson longue durée et les conserves de poissons sont intéressants tant sur le plan nutritionnel que sur celui du budget.

CONSOMMATION à LIMITER

Matières grasses ajoutées

Privilégiez les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de noix, etc.) en favorisant la diversité. Limitez les matières grasses d'origine animale (beurre, crème, etc.)

Produits sucrés

Limitez les boissons sucrées comme les sodas, sirops, boissons sucrées à base de fruits, ainsi que les aliments gras et sucrés de type viennoiseries, pâtisseries, crèmes dessert industrielles, glaces, chocolat, etc.

Sel

Sans le supprimer, salez sans excès, de préférence avec du sel iodé. Limitez les produits gras et salés comme la charcuterie, les biscuits apéritifs, etc.

BON à SAVOIR

Et l'appétit ?

L'appétit diminue spontanément et la perception des goûts baisse, plus particulièrement celle du goût salé, ce qui explique la relative appétence pour le goût sucré et la désaffection pour la viande et les légumes.

- Quelles que soient vos activités, une journée alimentaire avec trois repas et un goûter permet d'avoir une alimentation « suffisante » et diversifiée.
- La digestion étant plus lente, un espace de 3 heures entre deux repas ou collations est nécessaire.
- Et si vous distinguez moins les différences de goûts, relevez les aliments à l'aide d'épices, d'herbes aromatiques, de condiments, voire d'une noix de beurre.

Buvez-vous suffisamment ?

Boire de l'eau est indispensable au bon fonctionnement du corps. Pour assurer le travail des reins, l'élimination des déchets alimentaires, la régulation thermique et l'hydratation de la peau, notre organisme a besoin d'au moins 1 litre à 1,5 litre chaque jour.

Sachant que la sensation de soif s'atténue au fil des années, il faut penser à boire régulièrement sans attendre d'avoir soif.



COMMENT BOIRE 1,5 LITRE EN UNE JOURNÉE ?

Outre l'eau pure, certaines boissons et préparations contiennent beaucoup d'eau.

Par exemple :

- au petit-déjeuner : un grand bol de café et un verre de jus d'orange ;
- dans la matinée : un verre d'eau ;
- au déjeuner : 2 à 3 verres d'eau ;
- au goûter : une tasse de thé ou de chocolat ;
- au dîner : une assiette de potage et 2 verres d'eau ;
- en soirée : une tasse de tisane.

ATTENTION À LA DÉSHYDRATATION !

Certaines situations nécessitent de boire jusqu'à 2 litres d'eau par jour :

- en cas de forte chaleur ;
- si vous avez de la fièvre ;
- en cas de diarrhée ou de vomissements.

Bouger, c'est essentiel

Quel que soit l'âge, il est important de conserver une activité physique régulière, l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour. Toutes les études démontrent que « bien manger » et « bouger » sont des facteurs de protection contre les maladies cardiovasculaires, le cancer ou encore le diabète. Ils sont aussi des moyens efficaces de diminuer les risques de prise de poids et d'ostéoporose.



Sortir faire ses courses, faire le ménage, jardiner, bricoler, choisir les escaliers plutôt que l'ascenseur sont déjà des activités physiques. Le but recherché n'est pas la performance sportive mais la régularité de l'exercice. Et si vous ne faites pas 30 minutes d'affilées, vous pouvez être actif plusieurs fois 10 minutes dans la journée.

Sachez aussi qu'il n'y a pas d'âge pour commencer une activité physique. Il suffit de le faire en douceur. La marche, la natation, l'aquagym, le yoga, etc. sont des pratiques facilement accessibles aux seniors.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?

- augmenter la force musculaire ;
- favoriser la souplesse et l'équilibre ;
- améliorer les fonctions cardiaques et respiratoires ;
- se relaxer ;
- s'aérer et s'oxygéner.

CHAQUE MATIN, QUELQUES EXERCICES À FAIRE CHEZ SOI

Debout, je m'appuie face au mur pour travailler mes chevilles

Le genou avant fléchi, j'étends la jambe arrière en poussant lentement le talon vers le sol.



Je fais travailler mes épaules

Je dessine des cercles de plus en plus grands à partir du coude :

- à côté de moi ;
- puis devant moi ;
- et derrière moi.

Je travaille un bras puis l'autre.



Je muscle mes bras

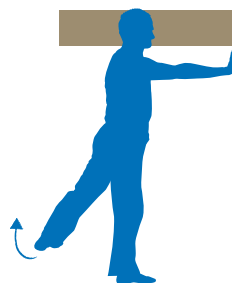
● Je pétris une balle de mousse ou un foulard mis en boule, je l'écrase le plus possible.

● Bras tendu, je tiens une petite bouteille d'eau d'un demi-litre, à moitié remplie. Je fais des rotations avec ma main de façon à faire aller le goulot de la bouteille vers le bas, puis vers le haut, et je répète ce mouvement dix fois de suite en m'efforçant de bien respirer tout au long de l'exercice.

Je travaille un bras puis l'autre. De même, je commence avec une bouteille remplie à moitié puis au bout d'un mois environ, j'augmente peu à peu la quantité d'eau dans la bouteille pour accroître le poids de cette charge.

Je fais travailler mes fessiers et mes jambes

Debout perpendiculairement au mur sur lequel je me tiens avec la main droite, bras droit bien tendu, en appui sur ma jambe droite, je bascule ma jambe gauche vers l'extérieur en soufflant, puis la laisse revenir en inspirant. Je fais ce mouvement dix fois de suite.



Préserver sa mémoire, c'est la faire travailler

Même s'il est vrai que les trous de mémoire sont plus fréquents lorsqu'on avance dans l'âge, il existe de nombreux moyens de garder sa mémoire vive et alerte.

Friand d'exercices, le cerveau apprécie d'être stimulé au quotidien. La lecture, les jeux de société, les mots croisés, etc. sont autant de loisirs qui favorisent la gymnastique cérébrale et entretiennent la mémoire.

COMMENT ENTRETENIR SA MÉMOIRE ?

- maintenir une vie sociale active ;
- garder sa curiosité et ses centres d'intérêt en éveil ;
- sortir, s'oxygéner ;
- s'activer physiquement ;
- bien manger ;
- se faire plaisir.



Le sommeil, une source d'énergie

Un bon sommeil, en termes de quantité comme de qualité, participe grandement à notre bien-être et à notre efficacité durant la journée. Il joue un rôle primordial en tant que régulateur de nos fonctions végétatives (respiration, circulation sanguine, etc.) et de défense contre les agressions bactériennes et virales. Le manque de sommeil peut entraîner des troubles de l'humeur et de la mémoire, des difficultés de concentration, des risques de dépression et d'autres effets néfastes pour la qualité de votre vie.

Avec l'âge, souvent, on dort moins et on se réveille plusieurs fois dans la nuit. C'est une évolution naturelle, liée au vieillissement, avec laquelle il faut essayer de composer.

QUELQUES CONSEILS POUR DE MEILLEURES NUITS :

- maintenir une température de 17 ou 18°C, idéale dans la chambre ;
- disposer d'une literie de bonne qualité ;
- éviter les dîners trop copieux et les excitants (café, thé, alcool) en fin de journée ;
- pratiquer une activité physique quotidienne.

LA SIESTE ? UNE BONNE IDÉE !

Recommandée à tout âge par de nombreux spécialistes du sommeil, la sieste répond à un besoin physiologique ressenti en début d'après-midi. Néanmoins, ce moment de récupération doit se limiter à 30 mn pour éviter l'insomnie nocturne.

LES SOMNIFÈRES ? JAMAIS SANS PRESCRIPTION MÉDICALE !

À long terme, la prise de somnifères n'est pas forcément la meilleure solution et peut occasionner des effets indésirables. N'en prenez que sur prescription médicale en respectant scrupuleusement la posologie indiquée par votre médecin. Le pilulier est un excellent moyen pour ne pas se tromper.





Surveiller
votre santé

Un suivi médical régulier, pensez-y !

La prévention est primordiale pour se maintenir en bonne santé. Même si vous vous sentez en pleine forme, il convient d'être régulièrement suivi par votre médecin traitant. En possession de votre dossier médical, il centralise toutes les informations concernant vos soins et votre état de santé. Il est donc votre interlocuteur privilégié pour vous donner des conseils personnalisés suivant votre style de vie et vos antécédents familiaux. Si besoin, il vous met en relation avec des spécialistes pour réaliser des contrôles réguliers : dentiste, ophtalmologiste, ORL en cas de perte d'audition, etc.

Avec lui, faites le point sur les examens de dépistage à réaliser et sur les vaccins à mettre à jour. N'hésitez pas non plus à lui demander conseil dans le cadre d'un arrêt du tabac ou d'une consommation excessive d'alcool.

DES TROUS DE MÉMOIRE ?

Ce mot qui échappe, ces clés qu'on ne retrouve pas, a priori, rien d'alarmant. Mais si ces trous de mémoire vous inquiètent, parce que trop fréquents, parlez-en à votre médecin.

UNE BAISSÉ DE MORAL ?

Émotionnellement, vous vous sentez fragilisé. Vous êtes confronté à un deuil, à la maladie, à la solitude, etc. n'attendez pas pour vous faire aider, consultez votre médecin. Votre caisse régionale de retraite peut également vous fournir certaines aides pour améliorer votre qualité de vie, renseignez-vous.



Pour toute information sur votre santé, **pensez à consulter les sites de référence de l'Assurance maladie, www.ameli.fr** et **www.ameli-sante.fr**, vous y trouverez des informations générales et pratiques.

L'examen périodique de santé

Cet examen gratuit est une offre de prévention accessible à tout assuré social et ayant droit du régime général. Proposé par l'Assurance maladie, il se déroule dans le centre d'examen de santé dont vous dépendez. Adapté à l'âge et aux facteurs de risque de chacun, il comprend notamment des examens de la vue, de l'audition, des dents, de la tension artérielle et un électrocardiogramme, une mesure des capacités respiratoires, une analyse d'urine, un frottis du col de l'utérus, un dépistage du V.I.H. et de l'hépatite C. À l'issue de l'examen, le centre d'examen de santé passe le relais au médecin traitant.



Pour en savoir plus, **contactez votre caisse d'Assurance maladie au 36 46** (prix d'un appel local depuis un poste fixe) ou consultez le site **www.ameli.fr**

PARCE QUE VOS YEUX SONT PRÉCIEUX...

Liée au vieillissement, la presbytie se caractérise par une baisse de l'acuité visuelle de près et nécessite le port de lunettes. Une visite annuelle chez votre ophtalmologiste est utile pour vérifier que vos lunettes sont toujours adaptées à votre vue. Hormis la presbytie, le contrôle régulier permet le dépistage du glaucome, de la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) et de la cataracte dont les risques augmentent avec l'âge.

ET VOS DENTS ET VOS GENCIVES AUSSI !

Garder de bonnes dents et des gencives saines contribuent à votre santé globale en favorisant notamment le maintien d'une alimentation variée et d'une meilleure digestion. Une consultation régulière chez votre dentiste vous prémunit contre les effets néfastes du tartre, de la plaque dentaire et des caries. En cas de maladie parodontale, c'est aussi la garantie d'une détection précoce et d'un traitement possible dès les premiers stades d'évolution.

Le dépistage, une précaution utile

Plus un cancer est détecté tôt, plus il se soigne facilement et plus les chances de guérison sont élevées. C'est pourquoi, à partir de 50 ans, l'Assurance maladie vous propose des examens de dépistage des cancers les plus fréquents. Même en l'absence de tout symptôme, il est essentiel de réaliser ces dépistages pris en charge à 100 %. Pensez également à parler à votre médecin des dépistages du cancer du col de l'utérus et du cancer de la prostate.

LE CANCER DU SEIN

Près d'une femme sur dix développe un cancer du sein au cours de sa vie. Sachant que le risque s'accroît entre 50 et 74 ans, chaque femme de cette tranche d'âge reçoit, tous les deux ans, un courrier de l'Assurance maladie l'invitant à prendre rendez-vous chez le radiologue agréé de son choix pour bénéficier d'une mammographie de dépistage, le meilleur moyen de détecter au plus tôt un cancer du sein.

LE CANCER COLORECTAL

Après le cancer du sein, celui de l'intestin est le plus fréquent. Le dépistage des cancers et des polypes de l'intestin est proposé gratuitement par l'Assurance maladie à tous les hommes et femmes de 50 à 74 ans. Tous les deux ans, toutes les personnes de cette tranche d'âge reçoivent un courrier de l'Assurance maladie les invitant à retirer un test de dépistage auprès de leur médecin traitant.

Il s'agit d'un test simple que vous réalisez chez vous et que vous envoyez à un laboratoire d'analyses agréé.

LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES

La probabilité d'avoir un accident cardiovasculaire ou cardiaque augmente après 50 ans chez l'homme et après 60 ans chez la femme. Le tabagisme, le diabète, l'hypertension artérielle, le cholestérol, le surpoids et l'absence d'exercice physique renforcent également les risques cardiovasculaires. Mais à tout âge, vous pouvez réduire votre risque cardiovasculaire en modifiant votre hygiène de vie. Faites le point avec votre médecin traitant.

Bien vaccinés, mieux protégés

Les vaccins nous protègent de maladies qui peuvent être graves et contre lesquelles il n'existe pas toujours de traitement efficace. Dans le cas d'infections contagieuses, être vacciné permet aussi de préserver son entourage. À tout âge, il est important d'être à jour de ses rappels vaccinaux.

LA GRIPPE SAISONNIÈRE

Il est recommandé à toutes les personnes de 65 ans et plus de se faire vacciner contre cette infection respiratoire aiguë, très contagieuse dont les complications peuvent être graves. Mieux vaut ne pas vous exposer à des risques inutiles.

La vaccination, à renouveler chaque année, est prise en charge par l'Assurance maladie pour toute personne de 65 ans et plus ainsi que pour les patients de tout âge atteints de certaines maladies chroniques.

ÊTES-VOUS À JOUR DE VOS VACCINS ?

Chez l'adulte, sachez que l'efficacité des vaccins contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite nécessite un rappel tous les 10 ans. On oublie trop souvent qu'ils sont utiles toute la vie. Particulièrement si vous jardinez, assurez-vous d'avoir fait le rappel du vaccin contre le tétanos. Faites le point avec votre médecin traitant.






Avoir
une vie sociale active

Gardez le contact, c'est une priorité

Discuter avec ses amis, partager un moment agréable autour d'un café, passer un dimanche après-midi en famille, recevoir ses petits-enfants, échanger quelques mots avec ses commerçants habituels ou ses voisins, etc. Il est prouvé qu'en conservant une vie sociale et relationnelle active, on vieillit mieux. Aller à la rencontre des autres favorise l'épanouissement moral et permet de lutter contre l'isolement, particulièrement lorsqu'on vit seul.

À DEUX PAS DE CHEZ VOUS

Dans votre quartier ou votre commune, 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. L'éventail des propositions à destination des seniors est souvent très large.

 N'hésitez pas à vous renseigner auprès de **votre mairie**, de la **maison des associations** ou du **centre social le plus proche**.



Découvrir de nouveaux horizons

Partir respirer l'air marin, s'oxygéner à la montagne, se ressourcer à la campagne, visiter un pays étranger sont des bons moyens pour rompre avec la routine du quotidien, découvrir un autre cadre de vie, faire de nouvelles rencontres.

ASTUCE



L'Agence nationale pour les chèques-vacances propose une offre de séjours sur l'ensemble du territoire dans le cadre du programme « Seniors en vacances » soutenu par l'Assurance retraite. Consultez www.seniorsenvacances.ancv.com

 **N° magique Azur 32 40** dites "Seniors en Vacances"
APPEL LOCAL

DEVENIR BÉNÉVOLE

Savez-vous que près d'un bénévole sur deux est un retraité ? Alors si l'engagement associatif vous tente, si vous souhaitez mettre votre expérience de la vie et vos compétences au service d'une cause qui vous tient à cœur, vous serez toujours le bienvenu dans une association.

PLUS d'INFOS



Cette association, reconnue d'utilité publique, a pour objectif de développer le bénévolat associatif. Au sein de ses 300 points d'accueil, elle conseille les futurs bénévoles dans leur recherche d'une association qui correspond à leurs motivations, leurs disponibilités, leur savoir-faire et leur lieu de vie. Son site internet www.francebenevolat.org diffuse des milliers d'annonces émanant d'associations en quête de bénévoles.



Adapter
votre logement
à vos besoins

Chez vous, faites rimer confort avec sécurité

Quel que soit son âge, on n'est jamais à l'abri d'une chute. Néanmoins, chacun sait qu'avec les années le risque de tomber s'accroît et que les conséquences peuvent être plus graves. C'est pourquoi, même si vous avez encore le pied alerte, mieux vaut anticiper. Bien souvent, certaines précautions simples suffisent à éliminer de votre logement des risques potentiels. Vous pouvez aussi, dès maintenant, doter votre domicile de certains équipements de sécurité qui pourront vous être utiles dans les années à venir.

QUELS RISQUES ? QUELLES SOLUTIONS ?

Partout, un bon éclairage

- Veillez particulièrement au bon éclairage des couloirs, des paliers, des escaliers car les zones sombres sont propices aux chutes.
- Vous pouvez installer des détecteurs de présence qui allument automatiquement la lumière lors de votre passage.

Votre escalier

- Minimisez les risques inhérents à tout escalier en l'équipant d'une ou deux rampes solides.
- Si l'escalier est en bois ciré ou vitrifié, recouvrez les marches de revêtements antidérapants.
- Si la largeur de l'escalier est variable, faites ressortir le bord des marches en les peignant ou en fixant un nez de marche d'une couleur différente et contrastée.

Attention aux fils électriques !

- Pour éviter de trébucher, fixez au mur les fils électriques du téléviseur, du téléphone et des lampes.



Votre salle de bains

- Pensez à équiper votre baignoire ou votre douche de bandes antidérapantes et de barres d'appui afin de ne pas glisser, ainsi que d'une planche de transfert pour faire votre toilette en position assise.

Vos sols

- Si vous avez des tapis, fixez-les au sol à l'aide de rubans adhésifs double face.
- Si vous avez du parquet, il est préférable de le recouvrir de moquette ou de tapis munis d'antidérapants.

Votre cuisine

- Équipez-vous d'une cuisinière dotée d'un dispositif de sécurité qui coupe le gaz et éteint une plaque électrique.
- Stockez les produits chimiques d'entretien et de bricolage dans un lieu spécifique pour éviter tout risque d'intoxication, d'explosion ou de brûlure.

PLUS
d'INFOS

Pour plus de sécurité :

- **le tapis antidérapant** : il évite que vous glissiez à l'intérieur et à l'extérieur de la douche, de la baignoire, devant le lavabo, etc. ;
- **la main courante d'escalier et la barre d'appui** : ces aides facilitent le maintien de l'équilibre dans vos déplacements, vous sécurisent face à un obstacle, vous aident dans la réalisation des changements de position, etc. ;
- **le rehausse WC** : il permet de rehausser l'assise en fonction de la taille de la personne et de faciliter le passage de la position assise à debout ;
- **le kit lumineux à détecteur de présence** : il s'allume automatiquement pour limiter les risques de chutes dans la pénombre ou la nuit. Il peut s'installer sur une simple prise électrique.

Envie de déménager ?

Si vous prévoyez de déménager autant choisir un logement qui présente le maximum d'atouts pour votre confort de d'aujourd'hui et de demain. Ainsi, privilégiez les maisons de plain-pied ou les immeubles équipés d'un ascenseur. Dans le logement, préférez les sols moquetés aux parquets, les salles de bains avec une douche plutôt qu'une baignoire, etc.



LE LOGEMENT INTERMÉDIAIRE, VOUS CONNAISSEZ ?

Vous êtes actif et toujours valide mais votre logement ne répond plus à vos besoins, en termes de confort ou de sécurité, et vous vous sentez trop isolé, etc. Les résidences services, les logements foyers, les béguinages et autres formules de logements intermédiaires sont susceptibles de satisfaire vos attentes. Qu'il s'agisse de maisons individuelles ou d'appartements, dont vous pouvez être locataire ou propriétaire, ce type de logement est aménagé pour votre sécurité et offre des espaces communs favorisant la vie sociale. Tout en vivant en toute indépendance, vous pouvez également profiter des services et des animations proposées (gymnastique douce, activités culturelles, laverie, etc.).

Pour adapter votre logement : quelles aides ?

Selon votre situation et vos ressources, il existe plusieurs financements possibles pour vous aider à réaliser les travaux d'aménagement de votre logement.

Que vous soyez locataire ou propriétaire, renseignez-vous auprès de :

- votre caisse régionale de retraite qui vous accompagne pour évaluer vos besoins, notamment ceux qui concernent l'adaptation du logement. À cet effet, certaines aides relatives au logement et au cadre de vie sont prévues ;
- la délégation régionale de l'Agence nationale de l'habitat (Anah) pour la prime à l'amélioration de l'habitat ;
- du conseil général pour l'aide à l'adaptation personnalisée du logement (AAPL).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour votre confort thermique, une aide financière



Bien vous chauffer tout en réduisant le montant de vos factures, c'est le but du programme « Habiter mieux ». Si vous êtes propriétaire, occupant un logement datant de plus de 15 ans, et que vous ne dépassez pas un certain plafond de ressources, vous pouvez bénéficier d'aides de l'Anah (dont 1 100 € au titre du fonds d'aide à la rénovation thermique) pour réaliser les travaux de rénovation thermique de votre domicile. Vous pouvez également prétendre à des aides complémentaires, notamment de la part de l'Assurance retraite.



Pour plus d'informations, **consultez le site www.anah.fr** ou **contactez votre caisse régionale de retraite.**



Nos ateliers de prévention

Au programme de nos ateliers : conseils et convivialité



Dans sa volonté de vous accompagner tout au long de votre retraite, l'Assurance retraite a mis en place dans chaque région des ateliers d'information et de conseils pour rester en bonne forme physique et psychologique. Nutrition, mémoire, sommeil, équilibre, etc. sont autant de thèmes proposés par nos ateliers de prévention en fonction des régions.

Animés par des professionnels de la santé et par des spécialistes de chaque sujet, les ateliers se déroulent en petits groupes de dix à quinze retraités, ce qui vous permet de bénéficier de conseils adaptés à votre situation personnelle.

Dans une ambiance conviviale qui favorise les échanges d'expérience avec les autres participants, vous obtenez toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur votre maintien en bonne santé.

Mieux bouger pour rester en forme

Quel que soit son âge, il est reconnu que la pratique quotidienne d'une activité physique est bénéfique pour la santé.

Au sein de nos ateliers, un éducateur sportif vous enseigne des exercices de gymnastique douce. Ceux-ci vous permettent de renforcer votre tonus musculaire, de développer votre souplesse, de maintenir votre sens de l'équilibre et de conserver une bonne qualité respiratoire. Ces exercices ont également pour but de prévenir les risques de chutes en travaillant sur l'ensemble des capacités motrices.

Manger équilibré pour garder la santé

- Quels sont vos besoins nutritionnels ?
- Changent-ils avec l'âge ?
- Quels sont les aliments à privilégier ?
- Comment les cuisiner ?
- Comment allier plaisir de manger et équilibre alimentaire ?

Les ateliers nutrition répondent à toutes vos questions et vous délivrent tous les conseils utiles pour une alimentation saine et équilibrée. Bien manger est l'une des clés du bien vieillir. Les bonnes habitudes alimentaires associées à une activité physique quotidienne vous protègent contre certaines maladies comme le diabète, les cancers, les troubles cardiovasculaires. Votre organisme se défend mieux contre les risques d'ostéoporose et les infections de toutes sortes.



Exercer sa mémoire pour la conserver



- Comment fonctionne notre mémoire ?
- Diminue-t-elle avec l'âge ?
- Quels sont les événements qui peuvent la perturber ?
- Comment lutter contre les trous de mémoire ?
- Existe-t-il des exercices qui améliorent les capacités de mémorisation ?

Grâce à nos ateliers, vous apprenez à mieux connaître votre mémoire, à identifier son mode de fonctionnement. De manière ludique, vous découvrez les techniques et astuces simples qui permettent de faciliter et d'entretenir la mémorisation.



Pour connaître les ateliers proposés dans votre région, **contactez votre caisse régionale de retraite.**

L'Assurance retraite c'est aussi...



L'Assurance retraite vous accompagne à tous les âges de la retraite afin de vous aider à continuer à bien vivre chez vous. Dans l'ensemble des domaines qui touchent à votre bien-être, des services prévention personnalisés vous sont proposés.

Vous rencontrez des difficultés dans votre vie quotidienne ?

Si vous souhaitez être aidé à domicile, l'Assurance retraite met à votre disposition un ensemble de solutions et de prestations, sous condition de ressources, utiles à votre bien-être dans des domaines très variés : aide à domicile, livraison des courses, service de repas, installation d'une téléalarme, aide aux transports, etc.

Si vous souhaitez être aidé après une hospitalisation, vous pouvez bénéficier d'une aide temporaire pour faciliter votre retour à domicile. Ce dispositif vous propose des services d'aides à domicile, sous condition de ressources.

Si vous souhaitez être conseillé pour adapter votre logement et que vous ne pouvez pas faire face aux coûts de ces aménagements, l'Assurance retraite peut vous aider à adapter votre logement. Vous pouvez également bénéficier d'un accompagnement pour l'achat et la pose d'aides techniques ainsi que pour des travaux d'aménagement.

L'Assurance retraite se tient à vos côtés selon vos besoins et vous accompagne pour bien vivre votre retraite.



Pour connaître l'ensemble des services, **contactez votre caisse régionale** au **39 60** ou consultez le site www.lassuranceretraite.fr