

***Maintenir son autonomie  
pour bien vieillir***

N'hésitez pas à en parler  
à votre Cram !

**L'allongement** de la durée de la vie sans dépendance et l'émergence de nouveaux besoins des retraités ont conduit la Cram à développer une politique de prévention et d'accompagnement pour répondre de façon adaptée à la personne. Vous trouverez ci-après quelques conseils pour bien vieillir.

## Une bonne hygiène de vie

### J'ai une alimentation équilibrée

*Exemples :*

- 3 repas par jour
- 5 fruits et légumes par jour
- 1,5 litre d'eau par jour, etc.

### Je pratique une activité physique régulière et adaptée

*Exemples :*

- 30 minutes de marche active par jour
- s'inscrire dans un club d'activités sportives, etc.

### J'ai un sommeil de qualité

*Exemples :*

- respecter son rythme de sommeil
- ne pas surchauffer sa chambre
- manger léger le soir

### J'ai une activité intellectuelle préservée

*Exemples :*

- s'inscrire dans des activités culturelles
- entraîner sa mémoire (mots croisés, lecture...)
- jouer à des jeux de stratégie
- se tenir au courant de l'actualité
- participer à la vie associative

## Un réseau social étendu

- *Je préserve des relations avec les autres*
- *Je garde des contacts avec ma famille, mes amis, mes voisins*
- *J'élargis mon cercle de relations*
- *Je participe à différentes activités*
- *Je m'occupe des autres ou j'accepte de me faire aider*

## Un suivi médical régulier

- *Je m'entoure chaque fois que de besoin des conseils de mon médecin traitant*
- *Je respecte ses prescriptions*
- *Je suis sensible aux campagnes de prévention*
- *J'évite les conduites à risques (tabac, alcool...)*
- *Je veille à effectuer les dépistages conseillés*
- *Je suis vigilant aux vaccins nécessaires*

## Un cadre de vie adapté

- *Je repère les zones à risque de mon logement (pièce mal éclairée, baignoire trop haute, escalier, présence de tapis...)*
- *J'aménage mon logement pour pouvoir y rester le plus longtemps possible et en toute sécurité (aménagement de la salle de bains, monte-escalier, téléalarme...)*
- *J'envisage de déménager pour me rapprocher des zones de commerces, de lieux de loisirs, de ma famille et/ou disposer d'un logement plus adapté.*

## Une réflexion sur l'avenir

- *Je fais évoluer mon cadre de vie*
- *Je réfléchis aux changements que je peux avoir à vivre (aide aux enfants ou aux parents dépendants, succession, modification de revenus, maladies...)*

## Un bien être moral

- *Je fais quelque chose qui me fait plaisir*
- *J'ai des projets*
- *Je n'hésite pas à parler de mes préoccupations*

## L'aide de l'entourage

- *Je sollicite les conseils des différents professionnels que je peux rencontrer*
- *J'accepte de me faire aider pour les tâches qui deviennent difficiles ou dangereuses (changement d'ampoules, jardinage, déplacements...)*
  - *par une aide à domicile*
  - *par ma famille*
  - *par une association*

## Vous souhaitez des informations complémentaires ?

### **Caisse Régionale d'Assurance Maladie Rhône-Alpes**

35 rue Maurice Flandin - 69436 LYON cedex 03  
0 821 10 69 10 (0,09 € la minute)

**Service Social** : Un seul numéro : **3646** (prix d'un appel local depuis un poste fixe)

#### **AIN**

- 10 place de la Grenouillère - 01000 Bourg-en-Bresse.

#### **ARDÈCHE**

- 13 bd Lancelot - 07000 Privas.
- 27 avenue de l'Europe - 07104 Annonay.

#### **DRÔME**

- avenue du Président Herriot - 26024 Valence.

#### **ISÈRE**

- 27 rue Maginot - 38024 Grenoble.

#### **LOIRE**

- 3 av. du Président Emile Loubet - 42027 Saint-Etienne.

#### **RHÔNE**

- 27-29 cours Verdun - 69002 Lyon.
- 150 bd Gambetta - 69666 Villefranche.

**SAVOIE**

- 8 rue Jean Girard Madoux - 73015 Chambéry.

**HAUTE-SAVOIE**

- Immeuble Onyx - 28 av. du Parmelan - 74000 Annecy.

**Les espaces AT00 - La dynamique senior**

**AIN**

- 72, 74 boulevard de Brou - 01000 Bourg-en-Bresse.  
04 74 50 98 99

**DRÔME**

- Immeuble le Capitole - 44 av. Victor Hugo - 26000 Valence.  
04 75 55 55 26

**RHÔNE**

- 150 rue du 4 Août - 69100 Villeurbanne.  
04 37 43 39 26

**Le Département Personnes Agées - Personnes Handicapées**

- Permanence téléphonique de 9h à 11h30  
04 72 91 98 57 - 04 72 91 98 01 - 04 72 91 97 32
- Relations partenariales : 04 72 91 97 20

**Le Département Bien Vieillir, Recherches et Prospective**

- Accueil : 04 72 91 98 75

**Le Département Prévention et Préparation à la Retraite**

- Contact : 04 72 91 98 13

**Plus d'infos et de services sur le net :**

- [www.cramra.fr](http://www.cramra.fr) - Rubrique le social
- [www.infoplus-seniors.fr](http://www.infoplus-seniors.fr)
- [www.lekiosquebleu.fr](http://www.lekiosquebleu.fr)

**CRAM** Rhône-Alpes - Direction de l'Assurance Retraite  
Sous-Direction de l'Action Sociale  
35, rue Maurice Flandin 69436 Lyon cedex 03  
Tél. 0821 10 69 10 (0,09 € la minute) - [www.cramra.fr](http://www.cramra.fr)