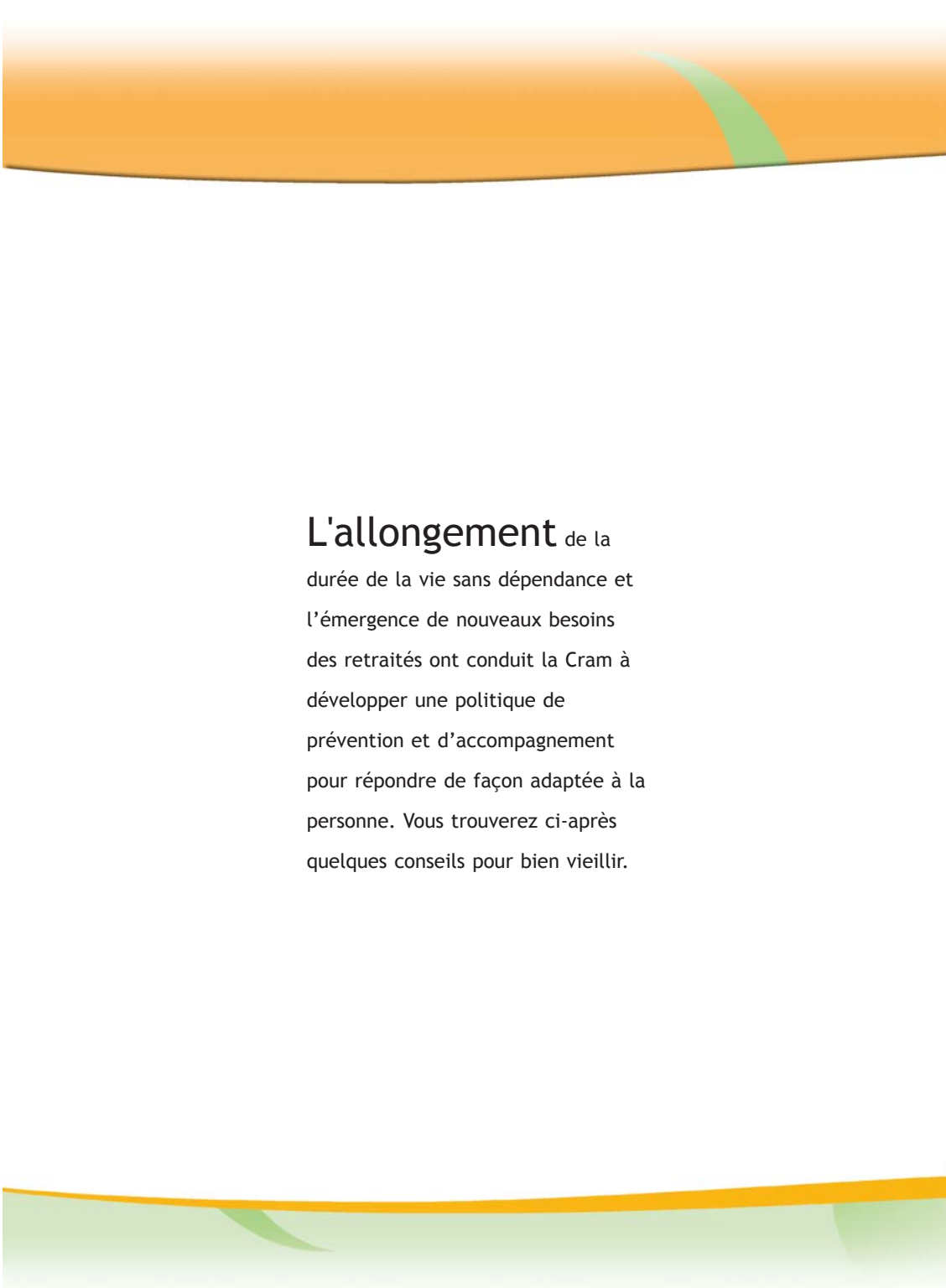


***Bien ou mieux vivre
dans l'avancée en âge.***

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.

SAVOIE

- 8 rue Jean Girard Madoux - 73015 Chambéry. 0 820 904 176.

HAUTE-SAVOIE

- Immeuble Onyx - 28 av. du Parmelan - 74000 Annecy.
0 820 904 124.

Coordination de maintien dans l'emploi

- SEMCODA - ZAC des Bruyères
580 rue Lavoisier - 01960 Peronnas.

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.

Plus d'infos et de services sur le net :

- www.cramra.fr
- www.infoplus-seniors.fr
- www.lekiosquebleu.fr

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 ou/et avoir 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 (0,118 € la minute)

Service Social

AIN

- 10 place de la Grenouillère - 01000 Bourg-en-Bresse. 0 820 904 122.

ARDÈCHE

- 13 bd Lancelot - 07000 Privas. 0 820 904 108.
- 27 rue de l'Europe - 07104 Annonay. 0 820 904 105.

DRÔME

- avenue du Président Herriot - 26024 Valence. 0 820 904 106.

ISÈRE

- 27 rue Maginot - 38024 Grenoble. 0 820 904 200.
- Place Saint-Pierre - 38211 Vienne. 0 820 904 107.

LOIRE

- 3 av. du Président Emile Loubet - 42027 Saint-Etienne. 0 820 904 121.
- 26 place des Promenades Populles - 42321 Roanne. 0 820 904 123.

RHÔNE

- 1 rue de la Quarantaine - 69005 Lyon. 0 820 904 115.
- 150 bd Gambetta - 69666 Villefranche. 0 820 904 116.

CRAM Rhône-Alpes
Direction de l'Action Sociale
35, rue Maurice Flandin 69436 Lyon cedex 03
Tél. 0821 10 69 10 (0,118 € la minute) - www.cramra.fr