cdc habitat | Caisse des Dépôts GROUPE



— SENIORS —

ROMPRE L'ISOLEMENT

Pour rompre l'isolement, plusieurs structures ou dispositifs proposent des activités, gratuites ou à des prix abordables, ainsi que des solutions pour faciliter la mobilité.

Activités culturelles et sportives

Gym douce, yoga, peinture, danse de salon, cuisine, musique, art floral, groupe de marche, chorale, cours de langue, jeux de cartes, jeux de société, couture, lecture, etc.

- Mairies *via* le centre communal d'action sociale (CCAS)
- Maisons pour tous
- Maisons de quartier
- Centres sociaux
- Bibliothèques
- Associations locales et/ou nationales (ex : Les petits frères des pauvres)
- Clubs seniors
- Site *pourbienvieillir.fr* des caisses de retraite pour trouver des activités proches de son domicile

Accompagnement au numérique

Prise en main des outils numériques, connaître les dispositifs pour communiquer avec ses proches, se prévenir des démarches en ligne, etc.

- Mairies
- Clubs seniors
- Associations locales
- Centres sociaux
- Médiathèques
- Maisons France Services *via* les conseillers numériques
- Les points d'information de médiation multi services (PIMMS)

Aide à la mobilité, transports

- Le transport à la demande pour les courses, se déplacer dans les lieux publics : demande à effectuer auprès du CCAS de la commune.
- Le transport sanitaire pris en charge par l'assurance maladie pour se rendre à une consultation médicale ou à l'hôpital.
- Le service « Sortir Plus » proposé par l'ARGIC-ARRCO pour les personnes de plus de 75 ans dont l'aidant n'est pas disponible (visite de proches, courses, etc.).
- La carte mobilité inclusion (CMI) permet le stationnement sur des places réservées aux personnes en situation de handicap.
  À demander auprès de la MDPH.

QUELQUES SIGNES POUR REPÉRER L'ISOLEMENT

→ Volets fermés en journée
→ Boîte aux lettres pleine
→ Comportement replié ou demande d'échange excessive
→ Pertes d'appétit et de poids
→ Désintérêt pour les activités, apparence triste

