

## ÊTRE VISITÉ À SON DOMICILE

Pour les personnes les plus isolées, différentes structures organisent des visites à domicile : temps de discussion ou de lecture, jeux, accompagnement pour une promenade, échanges... Cela peut également être à travers d'autres activités comme le portage de livres.

## DES ANIMATIONS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Les communes, les CCAS, les associations, les caisses de retraite et le Département organisent régulièrement des actions à destination des seniors et ce, aux quatre coins de l'Eure :

- conférences, ateliers sur diverses thématiques (santé, bien-être, lien social, vie quotidienne);
- organisation de repas (Pâques, Noël);
- séjours vacances.

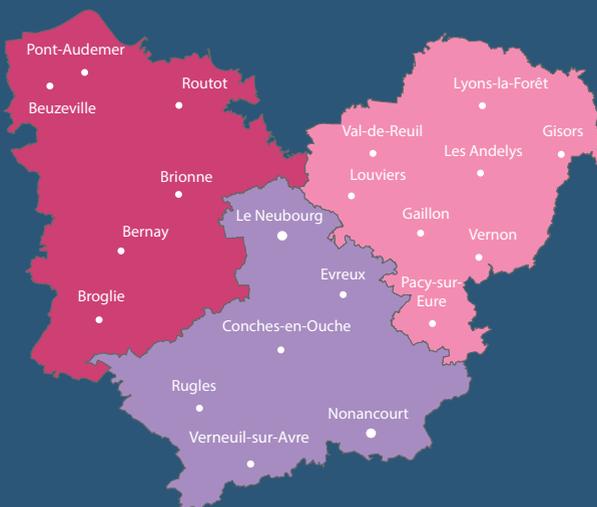


e [eureenligne.fr](http://eureenligne.fr)  
f [eureenligne](https://www.facebook.com/eureenligne)  
t [DepartementEure](https://twitter.com/DepartementEure)

DÉPARTEMENT DE  
**L'EURE**  
en Normandie

## RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DE VOTRE MAIRIE OU DU CLIC PROCHE DE VOTRE DOMICILE

Les CLIC (centres locaux d'information et de coordination gérontologique) sont des services du Conseil départemental. Ils proposent un accueil de proximité et accompagnent les séniors dans toutes les démarches leur permettant d'améliorer leur vie quotidienne.



### CLIC SUD - D'EVREUX

Maison des solidarités  
11, rue Jean-de-la Bruyère  
27000 Evreux  
Tél. 02.32.31.97.00.

### CLIC EST - VERNON

Maison du Département  
1, rue de l'Industrie  
27200 Vernon  
Tél. 02.32.71.24.73.

### CLIC OUEST - BERNAY

Maison du Département  
9, rue des Papetiers  
27500 Pont-Audemer  
Tél. 02.32.41.76.74.

Conception : CD27 - Septembre 2018

DÉPARTEMENT DE  
**L'EURE**  
en Normandie



Seniors,  
restez actifs  
et gardez le  
contact !



TISSER DES LIENS  
EMBELLIT VOTRE QUOTIDIEN



## LES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

Toutes les études le prouvent : avoir une activité sociale fait du bien ! Le lien social est un facteur clé pour préserver sa santé physique et mentale. Quel que soit l'âge, nous avons besoin des autres, et les autres ont besoin de nous, tout simplement.

Le tissu relationnel est bénéfique pour notre santé :

- il entretient notre moral ;
- il valorise notre estime de soi ;
- il nous incite à prendre soin de nous ;
- il nous permet de rester ouvert aux autres, de partager des valeurs ;
- et il repousse la perte d'autonomie.



## J'AI LE TEMPS !

Une fois à la retraite, la vie prend une autre dimension. Les journées ne sont plus remplies par le travail ! Vous pouvez consacrer une partie de votre temps à :

- vous reposer, prendre du temps pour vous ;
- vous distraire, vous cultiver, créer ;
- bouger et découvrir de nouvelles activités ;
- accéder aux nouvelles technologies ;
- donner du temps aux autres ;
- profiter de la vie...



## FAIRE LE PREMIER PAS

Pour ne pas s'isoler et garder des contacts, vous pouvez faire la démarche de vous inscrire à des cours ou des ateliers, d'adhérer à un club, de participer à des événements ou des sorties, etc. Si vous y regardez de plus près, beaucoup d'activités sont proposées à proximité de chez vous. Osez faire le premier pas !



## ENTREtenir SON RÉSEAU DE CONNAISSANCES

À la retraite, on s'éloigne de certains groupes relationnels qui structuraient de manière déterminante le quotidien. Pour entretenir son réseau de connaissances, il ne faut pas hésiter à :

- garder le contact avec les amis, les voisins, les anciens collègues ;
- étoffer son cercle d'amis en participant à des activités ;
- accepter les invitations !



## DES IDÉES POUR RESTER EN CONTACT

### LES ASSOCIATIONS SPORTIVES ET DE LOISIRS

De nombreuses associations organisent la pratique sportive ou de loisirs dans des domaines variés et accessibles à tous : le vélo, la natation, la gymnastique douce, le yoga, la marche, l'aquagym, les loisirs créatifs, le scrabble, le théâtre, le chant, le jardinage, la randonnée, les groupes d'échanges (lecture, philosophie, culture, aidants...), etc.

### LE BÉNÉVOLAT ET LE PARTAGE DE SAVOIR

Donner du temps pour une cause commune est un bon moyen de s'occuper et de rencontrer du monde. De nombreuses possibilités existent : intervenir dans une association, participer au syndic de sa résidence, s'investir dans sa commune, faire du soutien scolaire, s'inscrire dans un réseau de partage de savoirs ou de savoir-faire, rendre visite à des personnes âgées...

### LES CLUBS SENIORS

Près de 400 clubs existent dans l'Eure. Ils organisent des sorties culturelles ou sportives, des voyages, des moments de convivialité et de rencontre. Généralement, ils proposent également des visites à domicile pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer, et organisent des co-voiturages pour les différentes activités.

### LES ACTIVITÉS DANS LES EHPAD OU LES RÉSIDENCES AUTONOMIE

Les établissements d'hébergement et les résidences autonomie pour personnes âgées organisent régulièrement des animations pour leurs résidents et les ouvrent aux publics extérieurs. Vous pouvez y participer ou apporter votre aide aux animateurs.