

Le guide du bien-vieillir

2021

Canton
de Créon

Pour les personnes en situation de handicap et leurs aidants



Retraite et pré-retraite

Bien-être

Activité physique

Prévention des accidents

Santé cognitive

Nutrition

Santé préventive

Lien social



Handivillage33
CENTRE RESSOURCES PERSONNES
HANDICAPÉES VIEILLISSANTES

LE GUIDE DU BIEN-VIEILLIR

Ce guide a été réalisé par les professionnels du Centre Ressources pour Personnes Handicapées Vieillissantes (CRPHV) de l'Association Handivillage33.

L'objectif de ce livret est de permettre aux personnes en situation de handicap vieillissantes et aux aidants de connaître les ressources présentes sur le Canton de Créon afin de contribuer à améliorer leur qualité de vie.

Les structures et dispositifs identifiés sont recensés de manière non exhaustive.

Nous vous conseillons de contacter les établissements pour obtenir des informations adaptées à la spécificité de votre handicap.

Pour plus d'informations sur ce livret ou pour nous communiquer des activités / dispositifs, contactez le CRPHV :

Par téléphone : 06.82.17.42.22

Par mail : centreresources@handivillage33.org

Nous espérons sincèrement que ce guide vous aidera utilement dans vos démarches.

Édition : 2021
Rédaction : CRPHV
Impression : L'Atelier Repro
Crédits photos : Pch.vector / Rawpixel.com (Freepik)
Toute reproduction même partielle est interdite sans l'autorisation de l'auteur
Ce guide est financé par Malakoff Humanis



SOMMAIRE

Nutrition	4
Santé cognitive	10
Activité physique	16
Lien social	22
Bien-être	29
Santé préventive	34
Prévention des accidents	40
Retraite et pré-retraite	44
Aides mobilisables	48



NUTRITION

LA RECETTE POUR BIEN SE NOURRIR

3 repas par jour

Fruits et légumes

5 fois par jour minimum

Viande, poissons, œufs

1 ou **2** fois par jour

Produits laitiers

3 ou **4** fois par jour

**Pain, pâtes, riz, céréales,
pommes de terre, légumes secs**

À chaque repas

Eau

À volonté (1 litre à 1,5 litre par jour)

Sel

En limiter la consommation

Produits sucrés

En limiter la consommation

Matières grasses ajoutées

En limiter la consommation

POUR M'AIDER À BIEN ME NOURRIR

IL EXISTE PRÈS DE CHEZ MOI ...

La CUEILLETTE DE FRUITS ET LÉGUMES

Domaine d'Écoline

Au Domaine d'Écoline, il est possible de cueillir des fruits et légumes bio toute l'année afin d'agrémenter au mieux ses repas.

Lieu-Dit Joyeuse - 33670 Sadirac

Tél : 06 10 13 26 81 - Mail : contact@domaine-ecoline.fr

Site internet : domaine-ecoline.fr

Les ESPACES PARTAGÉS

Place aux jardins

Un lieu ressource pour connaître l'ensemble des jardins, ruchers, et poulaillers partagés présents proches de chez soi.

Tél : 06 30 56 98 10 - Mail : contact@placeauxjardins.org

Site internet : placeauxjardins.blogspot.com

Les MARCHÉS

Aller au marché est idéal pour avoir une bonne alimentation. Les produits sont souvent bons pour la santé et le fait d'acheter des produits bruts permet de cuisiner et de redécouvrir le goût des aliments.

Pour connaître les jours, lieux et horaires des marchés proches de chez soi, il est possible de contacter la mairie de sa commune.

Les ATELIERS

Ateliers nutrition et santé - ASEPT

Des ateliers pour s'informer sur les effets de l'alimentation sur la santé et améliorer sa qualité de vie par le « bien-manger ».

Les ateliers se déroulent à plusieurs endroits en Gironde et sur le canton de Créon.

13 rue Ferrère – 33 052 Bordeaux

Tél : 05 57 99 79 39 - Mail : contact@asept-gironde.fr

Site internet : asept-gironde.fr

Ateliers cuisine - La Cabane à Projets

Des ateliers pour préparer un repas de l'entrée au dessert. Le repas est ensuite partagé par tous les participants.

Les ateliers ont lieu un samedi matin par mois.

Annexe de la Cabane à Projets - 38 rue Amaury de Craon - 33670 Créon

Tél : 05 57 34 42 52 - Mail : activites@lacabaneaprojets.fr

Site internet : lacabaneaprojets.fr

Ateliers culinaires thématiques, quizz, balades culinaires - SilverFourchette

Des ateliers culinaires portant sur différentes thématiques : cuisiner local et de saison, cuisiner sans se ruiner, cuisiner et partager un repas intergénérationnel etc...

SilverFourchette propose également des balades gourmandes, des quizz nutrition et autres.

Les ateliers se déroulent à plusieurs endroits en Gironde et sur le canton de Créon.

Site internet : silverfourchette.org

Le PORTAGE DE REPAS

Le portage de repas à domicile permet de manger sainement sans avoir à faire les courses ou la cuisine. La personne qui en bénéficie choisit chaque semaine son menu ainsi que le nombre de repas souhaité.

Pour plus d'informations concernant les services disponibles proches de chez soi, il est possible de se renseigner auprès du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de sa commune.

Les PROFESSIONNELS

Diététicien-nutritionniste

Le diététicien forme et éduque les personnes en matière de nutrition. Il met en place des programmes alimentaires personnalisés et veille à l'équilibre nutritionnel de ses patients.

Médecin-nutritionniste

Le médecin-nutritionniste anticipe, diagnostique et prend en charge des troubles en rapport avec la nutrition (diabète, allergie ou intolérance alimentaire, obésité, cholestérol, anorexie...).

Orthophoniste

Les orthophonistes réalisent des bilans en lien avec la déglutition afin d'éviter les fausses routes. Ils évaluent la posture du patient puis proposent des conseils et adaptations.

Ergothérapeute

Les ergothérapeutes conseillent les personnes sur des aides techniques au repas. Il s'agit de proposer aux patients des appareils permettant de compenser d'éventuelles difficultés lors de la prise des repas.

Les GUIDES

Guide Nutrition à partir de 55 ans

Un guide pour s'informer et bénéficier de repères de consommation concrets. Y sont présentés de nombreux conseils et astuces, des menus et des recettes faciles pour bien manger.

Guide téléchargeable sur le site internet : santepubliquefrance.fr

Les LIVRES ADAPTÉS

La cuisine pour tous

Deux livres de cuisine accessibles à tous avec des recettes et des conseils pour apprendre à manger sain et équilibré.

Livres à commander sur le site internet : cuisinepourtous.fr

Les SITES INTERNET

Manger Bouger

Un site internet qui informe sur la nutrition, propose des outils et délivre des conseils pour manger mieux et bouger plus.

De nombreuses recettes y sont également publiées.

Site internet : mangerbouger.fr

L'essaimeur

L'outil collaboratif des acteurs de l'alimentation saine et durable en Nouvelle-Aquitaine.

Grâce à une carte interactive, il est possible de visualiser l'ensemble des initiatives liées à l'alimentation qui se développent sur le territoire.

Site internet : l-essaimeur.fr

Nutri-Culture

Un site proposant des ressources en lien avec l'alimentation et l'accompagnement au repas : interviews de spécialistes, tutoriels vidéos, recettes, fiches pédagogiques, trucs et astuces...

Site internet : nutri-culture.com



SANTÉ COGNITIVE

LA RECETTE POUR SE NOURRIR L'ESPRIT

- 1. Pratiquer des activités manuelles diverses : peinture, écriture, tricot, fabrication de bijoux, bricolage, couture...*
- 2. Jouer à des jeux de cartes, de société ou de lettres pour faire appel à la mémoire, définir des stratégies et découvrir de nouveaux mots.*
- 3. Lire des romans, bandes dessinées, revues, journaux... pour développer ses facultés de concentration et ses capacités de raisonnement.*
- 4. Apprendre et se divertir en prenant des cours ou en allant à des conférences, concerts, spectacles, expositions...*
- 5. Voyager pour découvrir de nouveaux lieux et d'autres cultures.*

POUR M'AIDER À ME NOURRIR L'ESPRIT

IL EXISTE PRÈS DE CHEZ MOI ...

Les ATELIERS

Ateliers mémoire - ASEPT

Des ateliers pour bénéficier de conseils et techniques afin de préserver ses capacités cérébrales et faire face aux pertes de mémoire. Les ateliers se déroulent à plusieurs endroits en Gironde et en ligne.

13 rue Ferrère – 33 052 Bordeaux

Tél : 05 57 99 79 39 - Mail : contact@asept-gironde.fr

Site internet : asept-gironde.fr

Ateliers d'art - Ar'ôme

Un atelier de dessin pour découvrir, s'initier ou se perfectionner au dessin et à la peinture.

10 avenue Guy Trupin - 33 360 Camblanes-et-Meynac

Tél : 06 66 36 78 57

Ateliers loisirs créatifs - La Cabane à Projets

Un atelier pour partager un moment convivial en réalisant des projets divers : couture, bricolage, décoration, tricot, perles etc...

La Cabane à Projets - 32 rue Amaury de Craon - 33670 Créon

Tél : 05 57 34 42 52 - Mail : activites@lacabaneaprojets.fr

Site internet : lacabaneaprojets.fr

Ateliers d'écriture - Les mots de Jossy

Des ateliers variés ayant pour fil conducteur «le plaisir des mots» : écriture, expression théâtrale, contes, loto des mots...

4, Rue Regano - 33 670 Créon

Tél : 06 30 76 20 13 - Mail : lesmotsdejossy@orange.fr

Site internet : lesmotsdejossy.fr

La CONNAISSANCE

Biblio Gironde

Un site internet où les bibliothèques de Gironde partagent leurs actualités, leurs coups de cœur et proposent des ressources en ligne (magazines, contes, films, documentaires, cours...).

Site internet : biblio.gironde.fr

Bibliothèques et médiathèques

Les bibliothèques et médiathèques proposent la consultation sur place ou l'emprunt de divers médias (livres, magazines, disques, DVD...).

Pour trouver la bibliothèque ou la médiathèque la plus proche de chez soi, il est possible de contacter la mairie de sa commune.

L'Université du temps libre

L'UTLC propose des conférences et ateliers assurés par des spécialistes, dans des domaines diversifiés (art, histoire, sciences humaines, planètes, langues...). Ce lieu permet de s'informer et de se cultiver dans une ambiance conviviale.

11, Rue du Dr Fauché - 33 670 Créon

Tél : 05 56 30 48 39 - Mail : utlcreon@orange.fr

Site internet : utlcreon.org

La MUSIQUE

Artemuse

Une école de musique proposant des cours, des ateliers et du chant. L'école propose également des cours de théâtre.

1 place du Général De Gaulle - 33 360 Camblanes et Meynac

Tél : 05 57 97 16 90 - Mail : contact@artemuse.org

Site internet : artemuse.org

Les SORTIES

Sonopluié

Une balade sonore composée de témoignages, d'anecdotes et de compositions musicales sous un parapluie ou une ombrelle géolocalisée. La balade permet de découvrir le quartier de la gare de Créon et de la voie verte Roger Lapébie.

62 Boulevard Victor Hugo - 33 670 Créon

Tél : 05 56 23 23 00

Vitishow - Château de Seguin

Un son et lumière permettant de découvrir le processus de vinification des années 1920 grâce à un film d'animation.

3, chemin du Bon Coin – 33 360 Lignan-De-Bordeaux

Tél : 05 57 97 19 97 - Mail : contact@vitishow.fr

Site internet : vitishow.fr

Ciné-ma Différence - Le Lux

Des séances de cinéma permettant aux personnes en situation de handicap et aux personnes sans handicap de partager ensemble le plaisir de la culture. Une expérience vivante et chaleureuse où chacun est accueilli et respecté tel qu'il est.

Cinéma Le Lux - 6, Place de la Libération - 33 410 Cadillac

Tél : 05 56 62 13 13 - Mail : lecinelux@wanadoo.fr

Balades en Calèche

Une balade en calèche au cœur des vignobles de l'Entre-Deux-Mers. La calèche bénéficie d'un équipement pour les personnes à mobilité réduite.

4 Chemin du Chroc - 33 670 La Sauve

Tél : 06 02 14 56 87 - Mail : fermeechonature@gmail.com

Site internet : fermeechonature.fr

Visite-dégustation panoramique - Château de Camarsac

Une visite avec vue panoramique sur les vignes du Château et sur l'Entre-deux-Mers est proposée à partir du Donjon du Château (sur rendez-vous).

30, route de Bergerac - 33 750 Camarsac

Tél : 06 35 46 47 03

Cluedo des aventuriers

Une enquête sous forme de jeux d'énigmes pour découvrir le patrimoine en s'amusant.

Plusieurs lieux proposent ces enquêtes dont Latresne et Créon.

Tél : 05 56 61 82 73 - Mail : info@entredouxmers.com

Les JEUX

Ludothèque Kaléidoscope

Place Waldeck-Rousseau - 33 670 Créon

Tél : 05 56 23 33 53 - Mail : ludo.kaleidoscope@orange.fr

Site internet : ludothequekaleidoscope.org

Ludothèque La Coccinelle

Place du Général De Gaulle - 33 360 Camblanes-et-Meynac

Tél : 05 33 09 43 78

Site internet : ludococcinelle.org

Echiquier Tressois

Le club d'échec de Tresses propose des cours en groupe et des sessions de jeux libres mêlant personnes en situation de handicap et personnes valides.

13 Avenue des Ecoles - 33 370 Tresses

Tél : 06 30 27 64 65 - Mail : echiquier.tressois@gmail.com

Site internet : echiquier-tressois.fr



ACTIVITÉ PHYSIQUE

LA RECETTE POUR SE MAINTENIR EN FORME

- 1. Faire 30 minutes d'activité physique par jour minimum.*
- 2. Réduire son temps passé assis ou allongé et rompre ces périodes par quelques minutes de marche ou d'étirements toutes les deux heures minimum.*
- 3. Diversifier les activités : marche, vélo, gymnastique, yoga, natation, tai-chi...*
- 4. Pratiquer une activité physique de manière régulière.*
- 5. Réaliser des activités permettant à son corps de dépenser de l'énergie : jardiner, bricoler, prendre les escaliers...*

POUR M'AIDER À ME MAINTENIR EN FORME

IL EXISTE PRÈS DE CHEZ MOI ...

Les BALADES

Balades à Roulettes

Une balade pédestre d'1,3km accessible aux personnes à mobilité réduite permettant de découvrir le Parc de la Séguinie à Tresses.

Les parcours de randonnées pédestres labélisés «balades à roulettes» sont consultables sur le site de la Fédération Française de Randonnée Gironde.

Tél : 05 57 34 13 27

Site internet : gironde.ffrandonnee.fr

Randonnées - ASCJ

L'Association Sportive et Culturelle des Jumelages propose des randonnées pour les personnes en situation de handicap. Différents circuits sont proposés allant de 5 à 12km.

Tél : 05 56 21 85 35

Mail : asportiveetculturellejumelages@gmail.com

Site internet : assoascj.wixsite.com

Le JARDINAGE

Ateliers jardinage - La Cabane à Projets

Des ateliers pour cultiver, semer, biner, arroser, tout en partageant un moment convivial et d'échanges de savoirs.

Les ateliers ont lieu tous les vendredis matins.

Annexe de la Cabane à Projets - 38 rue Amaury de Craon - 33670 Créon

Tél : 05 57 34 42 52 - Mail : activites@lacabaneaprojets.fr

Site internet : lacabaneaprojets.fr

Le JUDO

Ecole de judo de Tresses

L'école de judo de Tresses propose des sessions pour toutes les personnes en situation de handicap.

13, Avenue des Bons Enfants - 33 370 Fargues-Saint-Hilaire

Tél : 06 42 84 78 36 - Mail : fredscarabbello@gmail.com

Union Sportive Farguaise

L'US Farguaise propose des cours de judo pour les personnes en situation de handicap.

Tél : 05 56 78 34 71 - Mail : patrickclaus0606@orange.fr

Judo-Aikido Club

Le club propose des cours de judo et d'aikido pour les personnes en situation de handicap.

35 Boulevard de Verdun - 33 670 Créon

Tél : 06 47 73 28 53 - Mail : pascal.lecomte@inrae.fr

La DANSE

Artemuse

L'association Artemuse propose des cours de danse variés (street danse, danse africaine...).

1 place du Général De Gaulle - 33 360 Camblanes et Meynac

Tél : 05 57 97 16 90 - Mail : contact@artemuse.org

La PÊCHE

L'Étang des Sources est un long plan d'eau qui se situe entre le ruisseau de la Pimpine et l'ancienne voie ferrée Bordeaux-Sauveterre. Il est possible de s'y balader et de pêcher en toute tranquillité.

Rue de l'Eglise - 33 360 Latresne

Le VÉLO

Station de vélo de Créon

La station de vélo met à disposition des vélos à la location : tandems, tricycle pour adulte, vélos électriques, handbike et vélo-cargo à assistance électrique permettant aux personnes en fauteuil roulant de s'installer à l'avant.

60, Boulevard Victor Hugo - 33 670 Créon

Tél : 05 57 34 30 95 - Mail : contact@station-velo-creon.fr

Site internet : station-velo-creon.fr

Piste cyclable Roger Lapébie

Une piste cyclable de 47kms qui traverse l'Entre-Deux-Mers, avec un parcours vallonné, des petits villages charmants, un tunnel et des paysages très variés.

Le TIR À L'ARC

Le Blason Camblanais

Le Club de Sport le Blason Camblanais dispense des cours pour les personnes en situation de handicap.

10 Chemin Lagrange - 33 360 Camblanes Et Meynac

Tél : 06 13 29 87 80 - Mail : contact@le-blason-camblanais.org

Le TENNIS

Tennis Club de Pompignac

Le club de Tennis de Pompignac propose des sessions libres ou en groupe pour les personnes en situation de handicap. Selon le type de handicap, le Président pourra orienter la personne vers d'autres clubs du secteur.

41-42 Lotissement Parc de Cadouin - 33370 Pompignac

Tél : 06 15 71 28 16

Les ASSOCIATIONS

Associations sportives

Pour connaître l'ensemble des associations sportives proches de chez soi, il est possible de se renseigner auprès des communautés de communes ou des mairies.

Associations de sport adapté et sport Handivalide

Il existe des clubs sportifs dont les activités sont dédiées aux personnes en situation de handicap, ainsi que des clubs de sport labélisés « Valides-Handicapés » pour une pratique sportive partagée. Le site internet Sport & Handicap permet de connaître l'ensemble des clubs proposant des activités sportives aux personnes en situation de handicap.

Site internet : sport-handicap-n-aquitaine.org

Le SPORT À DOMICILE

SSOH Domicile

Une association qui permet aux personnes en situation de handicap de pratiquer une activité sportive à domicile.

L'association met en relation les personnes avec des coaches sportifs spécialisés qui se déplacent avec leur propre matériel.

Tél : 06 29 25 32 61 - Mail : ssohdomicile@gmail.com

Site internet : handicap-sportsantedomicile.com

Alliés Sport

Des coaches sportifs diplômés et certifiés «Activité Physique Adaptée» proposent des cours de sport individuels pour les personnes en situation de handicap. Un programme sur mesure et adapté au handicap est proposé à la personne.

Tél : 06 70 72 03 88

Site internet : www.allies-sport.com



LIEN SOCIAL

LA RECETTE DU BIEN-ÊTRE SOCIAL

1. *Maintenir son réseau relationnel en restant en contact avec ses proches (famille, amis, voisinage, anciens collègues etc...).*

2. *Se faire de nouveaux amis en se rapprochant, par exemple, du monde associatif ou en passant par les réseaux sociaux.*

3. *S'engager dans la vie associative en devenant bénévole (cours, aide humanitaire, clubs de sports, ateliers divers...) pour se sentir utile et faire des rencontres.*

4. *Être en contact avec des personnes de tous âges pour favoriser le lien intergénérationnel et s'enrichir mutuellement.*

5. *Sortir seul ou accompagné pour partager des moments de vie et faire des rencontres enrichissantes.*

POUR M'AIDER À DEVELOPPER LE LIEN SOCIAL

IL EXISTE PRÈS DE CHEZ MOI ...

Les ASSOCIATIONS

Pour connaître l'ensemble des associations présentes proches de chez soi, il est possible de se renseigner auprès des mairies et CCAS ou des communautés de communes.

Le BÉNÉVOLAT

France Bénévolat Bordeaux Gironde

France Bénévolat accompagne les personnes dans leur recherche de missions bénévoles, qu'elles soient régulières, ponctuelles ou en télé-bénévolat.

19, Rue du Père Louis Jabrun – 33 000 Bordeaux

Permanences régulières à la Médiathèque de Cenon : 2 avenue du Président Vincent Auriol - 33 150 Cenon

Tél : 06 37 55 13 40 - Mail : accueil33@francebenevolat.org

Site internet : bordeaux.francebenevolat.org

Le NUMÉRIQUE

Réseau social - MobaLink

Mobalink est le réseau social du handicap qui permet d'entrer en contact avec des milliers de personnes (personnes en situation de handicap, proches aidants, valides), de faire des rencontres, de partager des expériences, de poser des questions...

Site internet : mobalink.mobalib.com

Ateliers numérique - Le Bus Numérique Aquitaine

Des ateliers numériques proposés gratuitement dans un bus. Ces sessions ont pour objectif de se familiariser avec le numérique, d'entretenir les liens avec ses proches et d'utiliser différents services sur internet. Le bus se déplace sur l'ensemble de la Gironde.

Tél : 06 16 02 35 73

Permanences connectées - La Cabane à Projets

Des bénévoles aident les personnes à utiliser les outils numériques (naviguer sur internet, utiliser une boîte mail...).

32, rue Amaury de Craon - 33670 Créon

Tél : 05 57 34 42 52 - Mail : contact@lacabaneaprojets.fr

Site internet : lacabaneaprojets.fr

Le TOURISME

Bureau d'Information Touristique de Créon

À l'Office de Tourisme, il est possible de se renseigner sur l'ensemble des lieux touristiques du canton de Créon et alentours.

62 boulevard Victor Hugo - 33 670 Créon

Tél : 05 56 23 23 00 - Mail : creon@entredeuxmers.com

Site internet : entredeuxmers.com

Gironde Tourisme

Un espace où sont recensés, entre autres, les loisirs, restaurants et hébergements labélisés «Tourisme et handicap».

Tél : 05 56 52 61 40

Site internet : gironde-tourisme.fr

Handi CAP Nouvelle-Aquitaine

Une association qui informe les personnes en situation de handicap sur les loisirs accessibles des secteurs du tourisme, de la culture et du sport en Nouvelle-Aquitaine.

Site internet : handiloisirs-nouvelleaquitaine.fr

Le site internet Tourisme & Handicap

Il s'agit d'un moteur de recherche des établissements labélisés Tourisme & Handicap. Ce site permet de trouver un établissement adapté au handicap de la personne (auditif, mental, visuel, moteur) partout en France.

Site internet : tourisme-handicap.gouv.fr

Les SÉJOURS ADAPTÉS

UNAT Nouvelle Aquitaine

L'UNAT développe l'accès aux vacances et aux loisirs pour tous et a créé un guide des vacances et loisirs adaptés en Nouvelle Aquitaine (2019).

Le guide est consultable sur le site internet de l'UNAT : unat.asso.fr

Tél : 05 40 05 36 30 - Mail : nouvelle-aquitaine@unat.asso.fr

Site internet : unat-nouvelle-aquitaine.fr

Vacances répit familles

Il s'agit d'accueillir l'aidant et l'aidé dans une même structure avec un accompagnement prenant en compte les envies de chacun. L'aidant prend du temps pour soi et l'aidé profite d'activités adaptées à sa situation et à ses capacités.

Tél : 05 57 88 58 85 - Mail : contact@vrf.fr

Les ACCOMPAGNEMENTS AUX SORTIES

Culture hors limites

Une mise en relation entre une personne en situation de handicap et une personne valide afin que cette dernière puisse l'accompagner lors de ses sorties culturelles.

Tél : 07 82 08 33 67 - Mail : contact@culturehorslimites.fr

Site internet : culturehorslimites.fr

Ener'gihp

Des jeunes en service civique accompagnent les personnes en situation de handicap, à pied, en transport en commun ou avec un véhicule adapté pour l'accès à la culture et aux loisirs (concerts, expositions, visites, sorties à la plage etc...).

Tél : 05 56 12 39 39 - Mail : energihp@gihp-aquitaine.org

En voiture 33

Une association qui propose d'accompagner les personnes à pied, en transport adapté ou en voiture vers différents lieux (sorties culturelles et loisirs, visite de la famille ou des amis, promenades, courses, médecin etc...).

Tél : 06 37 04 47 18 - Mail : asso-envoiture@orange.fr

Site internet : envoiture33.fr

Les TRANSPORTS

Handynamic

Une agence qui propose des services de location (courte ou longue durée) et de vente de véhicules accessibles. Les membres de l'agence se déplacent au domicile des personnes.

Tél : 05 59 77 99 51 - Mail : lourdes@handynamic.fr

Site internet : handynamic.fr

Wheeliz

Un site internet qui permet de louer un véhicule adapté à un professionnel ou à un particulier proche de chez soi.

Tél : 01 79 72 80 22 - Mail : hello@wheeliz.com

Site internet : wheeliz.com

Ulysse Gironde

Une société spécialisée dans le transport des personnes en situation de handicap.

Les chauffeurs prennent en charge la personne concernée à son domicile et la déposent où elle le souhaite (en Gironde et ailleurs en France).

Tél: 06 16 26 96 85 ou 06 26 45 09 89

Mail : bordeaux@ulyse-transport.fr

Site internet : www.ulyse-transport.fr

Wimoov

Un dispositif pour apporter des solutions de mobilité adaptées au besoin de la personne : vélo, scooter électrique, transport à la demande, autopartage, achat de véhicule à des tarifs sociaux etc...

L'association peut, par exemple, proposer un covoiturage jusqu'à un arrêt de bus, aider une personne n'osant pas se déplacer en vélo à trouver un itinéraire la mettant en confiance, enseigner comment lire un plan de bus etc...

Site internet : wimoov.org

Transgironde

Le bus n°407 reliant Créon à Bordeaux est accessible aux personnes à mobilité réduite.

Tél : 0974 500 033

Site internet : transgironde.fr



BIEN-ÊTRE

LA RECETTE POUR CULTIVER SON BIEN-ÊTRE

- 1. S'écouter, penser à soi et se laisser guider par ses envies, son corps et ses émotions pour faire des choix.*
- 2. Trouver son propre rythme de vie entre moments d'activités et temps de repos.*
- 3. Aménager son lieu de vie en dédiant un espace à soi adapté à ses envies d'activité, de créativité ou de calme et un espace de sociabilité pour partager des repas, recevoir des personnes...*
- 4. Prendre soin de soi et se mettre en valeur.*
- 5. Envisager l'avenir avec optimisme tout en restant lucide pour apprécier la vie et ce qu'elle offre et trouver les ressources nécessaires pour traverser les moments difficiles.*

IL EXISTE PRÈS DE CHEZ MOI ...

Les ATELIERS

Ateliers Yoga du rire (ASEPT)

Des conseils et techniques pour améliorer son bien-être et cultiver un état d'esprit joyeux grâce au rire.

Les ateliers se déroulent à plusieurs endroits en Gironde.

13 rue Ferrère – 33 052 Bordeaux

Tél : 05 57 99 79 39 - Mail : contact@asept-gironde.fr

Site internet : asept-gironde.fr

Ateliers Form' bien-être (ASEPT)

Des conseils et techniques pour redécouvrir le plaisir de sentir son corps, générer un mieux-être et devenir acteur de son bien-être physique et psychologique.

Les ateliers se déroulent à plusieurs endroits en Gironde.

13 rue Ferrère – 33 052 Bordeaux

Tél : 05 57 99 79 39 - Mail : contact@asept-gironde.fr

Site internet : asept-gironde.fr

Ateliers d'art thérapie (Epi-centre)

Un atelier pour s'évader, se reconnecter à soi et s'épanouir par le biais de techniques mixtes : peinture, collage, craie, textile, crayons, argile... Nul besoin de compétences en art-plastique pour participer.

Des ateliers sont également mis en place pour les aidants.

40 Boulevard du 11 Novembre 1918 - 33 540 Sauveterre de Guyenne

Tél : 06 13 79 29 00 - Mail : achandi@outlook.fr

Site internet : epicentre33.fr

Ateliers de sophrologie (Rire & Cie)

Des ateliers collectifs ou des séances individuelles pour se relaxer, travailler sur sa respiration, penser positif et mieux appréhender le stress.

Tél : 06.82.55.91.19 - Mail : lerireetcie@gmail.com

Site internet : yogadurire-sophrologie-bordeaux-aureliegaignard.com

La MÉDIATION ANIMALE

La médiation par l'animal vise à mettre en lien des animaux familiers, spécifiquement éduqués, avec des personnes fragilisées, afin de susciter des réactions positives. La médiation par l'animal est adaptée à tous, sans limite d'âge.

Nuage sur pattes

Fanny et son équipe à plumes et à poils proposent des séances à visée thérapeutique ou des séances d'éveil et d'animation.

Séances individuelles ou collectives / en itinérance ou sur l'espace d'accueil de Nuage sur pattes à Pompignac.

22 avenue des bons enfants - 33 370 Pompignac

Tél : 06 21 02 61 88 - Mail : fanny.amirault@gmail.com

Facebook : Nuage sur pattes médiation animale

Le monde de Noé

Nathalie se déplace au domicile accompagnée, selon les souhaits des personnes, de chiens et/ou de cochons d'inde.

Tel : 06 50 18 99 90 - Mail : lemondedenoe33@gmail.com

Facebook : Médiation par l'animal - Le Monde de Noé

Equithérapie et développement personnel - Julie Zenouda

Julie propose une thérapie médiatisée par un cheval pour accompagner les personnes ayant des difficultés d'ordre psychique, physique, intellectuel, social ou sensoriel à réduire leurs symptômes et cheminer vers un mieux-être général.

Tél : 06 70 47 16 74 - Mail : jzenouda.contact@gmail.com

Site internet : juliezenouda.fr

Les MASSAGES ET LA RELAXATION

Une main posée

Une prestation de massage et/ou de relaxation dédiée aux personnes fragilisées. Myriam propose également une prestation « duo à domicile » où l'aidant et l'aidé se voient proposer des massages adaptés à leurs besoins et envies : un vrai temps de pause pour l'un comme pour l'autre.

Tél : 06 83 42 03 08 - Mail : myriam@unemainposee.fr

Site internet : unemainposee.fr

Les SIESTES MUSICALES

La Cabane du Monde

Allongé sur un transat ou sur des coussins, il est possible de dormir, se relaxer et méditer tout en se laissant porter par la musique.

Les podcasts des siestes musicales sont disponibles sur le site internet.

1 Rue Aristide Briand - 33 152 Cenon

Tél : 05 56 74 52 80 - Mail : patrick.labesse@lerocherdepalmer.fr

Site internet : lerocherdepalmer.fr

Les VÊTEMENTS SUR MESURE

Marie-Ange & Flory

La marque Marie-Ange & Flory crée des vêtements sur mesure et adaptés aux hommes et aux femmes en perte d'autonomie. Les prestations proposées sont : des conseils personnalisés, la fabrication de vêtements et des retouches sur des habits déjà existants.

2 Rue Beaumarchais - 33150 Cenon

Tél : 06 52 68 81 93 - Mail : marieangeetflory@yahoo.fr

Site internet : marieangeetflory.fr



SANTÉ PRÉVENTIVE

LA RECETTE POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

1. *Consulter régulièrement son médecin traitant (suivi médical, examens de routine, tests de dépistage...).*

2. *Adopter des comportements protecteurs :*

- Réaliser une activité physique*
- Adopter une alimentation équilibrée*
- Arrêter de fumer*
- Limiter sa consommation d'alcool*

3. *Effectuer les contrôles réguliers recommandés (dentiste, ophtalmologue, ORL, gynécologue...).*

4. *Bien prendre ses médicaments et utiliser, si besoin, un pilulier simple ou électronique.*

5. *Se faire vacciner et mettre à jour ses vaccins.*

POUR M'AIDER À PRENDRE SOIN DE MA SANTE

IL EXISTE PRÈS DE CHEZ MOI ...

Les PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Annuaire Santé de l'Assurance Maladie

Cet annuaire recense l'ensemble des professionnels de santé : médecins, dentistes, infirmières, ambulanciers, kinésithérapeutes, orthophonistes, etc... Y sont également présents les établissements de soins : hôpitaux , cliniques, centres de santé...

Site internet : annuaresante.ameli.fr

Les ATELIERS

Ateliers Vitalité en ligne - ASEPT

Trois séances d'1h30 pour apprendre à bien manger, bien bouger et bien dormir. Un animateur donne des conseils en permettant d'identifier les activités et bonnes pratiques pour préserver sa santé.

Les dates et horaires des ateliers sont affichés sur le site internet : asept-gironde.fr

Ateliers du bien-vieillir - ASEPT

Des ateliers pour bénéficier de conseils et de techniques pour entretenir son capital santé et maintenir son autonomie.

Tél : 05 57 99 79 39 - Mail : contact@asept-gironde.fr

Site internet : asept-gironde.fr

La SEXUALITÉ

Centre Ressource Vie affective, intime, sexuelle et handicap

Un dispositif visant à favoriser l'accès aux soins, la santé sexuelle et promouvoir l'estime de soi.

Tél : 05 56 84 49 90 - Mail : julie.merveilleau@apfiem33.org

Site internet : apf-iem33.fr

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

L'éducation thérapeutique permet aux personnes atteintes d'une pathologie chronique de comprendre leur maladie et de trouver des pistes pour améliorer leur qualité de vie au quotidien.

ETP 33 Sud

Les thématiques abordées sont les suivantes : asthme, addictions, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, oncologie, polyopathologies, prévention des chutes, psychiatrie, maladie de Parkinson...

Les programmes proposés se déroulent dans le Sud Gironde et sur le canton de Créon.

Tél : 06 79 03 86 11 - Mail : dacetsudgironde@escale-sante.fr

Site internet : escale-sante.fr

La MÉMOIRE

Les consultations mémoire s'adressent aux personnes présentant des troubles de la mémoire (du langage, du raisonnement, du jugement, des oublis fréquents etc...) afin de bénéficier d'un dépistage précoce et d'un plan de soins personnalisé.

Centre Mémoire - Hôpital Robert Boulin

112, Rue de la Marne - 33 505 Libourne

Tél : 05 57 55 35 94

Mail : secretaire.consultationmemoire@ch-libourne.fr

Site internet : ch-libourne.fr

Centre Mémoire - Hôpital Xavier Armozan

Avenue du Haut Lévêque - 33 604 Pessac

Tél : 05 56 79 56 79

Site internet : www.chu-bordeaux.fr

La PRÉVENTION

Centre de prévention « Bien Vieillir » - AGIRC-ARRCO

Le Centre réalise un parcours de prévention adapté à l'âge et à la situation de la personne. Il peut s'agir de réaliser un bilan médico-psycho-social, d'obtenir des conseils spécifiques, de se voir proposer de participer à des conférences thématiques, ateliers pratiques, activités pour le mieux-être...

Tél : 05 57 21 29 31 - Mail : accueil@cpbvaabordeaux.fr

Site internet : centredeprevention.com

Centre expert handicap

La Fondation Bagatelle a ouvert une structure de soins dédiée aux personnes en situation de handicap et de polyhandicap. Le Centre propose un accompagnement global des patients et un recours aux soins bucco-dentaires, ORL, gynécologie, ophtalmologie...

Tél : 05 57 12 34 01 - Mail : secretariat.ceh@mspb.com

Equipe mobile pour Adultes Handicapés - Château Rauzé (LADAPT)

La mission principale de l'équipe mobile est de favoriser le retour et le maintien à domicile des personnes en situation de handicap (hors handicap d'origine psychiatrique ou sensoriel isolé). Les professionnels dispensent des conseils en lien avec la situation médicale, fonctionnelle, sociale, psychologique, cognitive, le milieu de vie et les besoins en aides techniques des personnes.

L'équipe mobile peut être saisie sur demande d'un professionnel de santé.

Tél : 05 56 33 68 46

Mail : secmed.eq.mobile@ladapt.net

Site internet : handicap33.fr

Les OUTILS EN LIGNE

Santé BD

Des outils pédagogiques conçus pour tous ayant pour objectif de mieux comprendre la santé, avoir moins peur et mieux communiquer durant les consultations médicales.

Site internet : santebd.org

Conférences santé en ligne - ASEPT

L'ASEPT propose des conférences en ligne abordant différentes thématiques en lien avec la santé : sommeil, médicaments, activité physique, alimentation...

Site internet : asept-gironde.fr

Les SERVICES DE TÉLÉPHONIE SANITAIRES

Santé publique France

Sur le site internet de Santé Publique France, il est possible de trouver un annuaire des services téléphoniques d'information et de soutien dans le champ de la santé et du social.

Les dispositifs sont recensés par thématiques : les addictions, les maladies chroniques, la sexualité, le droit des malades, la santé mentale et la violence faites aux femmes.

Annuaire téléchargeable sur le site internet : santepubliquefrance.fr

La SANTÉ PSYCHIATRIQUE

Centre Médico-Psychologique (CMP)

Le CMP organise des actions de prévention, de diagnostic, de soins ambulatoires et d'interventions à domicile pour les personnes atteintes de troubles mentaux.

40 rue Geynet - 33 670 Créon

Tél : 05 56 23 21 42 - Mail : info@ch-cadillac.fr



PRÉVENTION DES ACCIDENTS

LA RECETTE POUR ÉVITER LES ACCIDENTS

- 1. Connaître les causes et conséquences des risques de chute (vision, environnement...).*
- 2. Faire appel à un professionnel de santé afin d'être conseillé et accompagné dans l'aménagement de son logement à l'intérieur et à l'extérieur pour réduire le risque d'accident et favoriser le bien-être.*
- 3. Avoir recours aux objets connectés pour alerter en cas d'accident domestique et/ou pour assurer une veille médicale.*
- 4. Se former aux gestes : postures et utilisation des aides techniques via les revendeurs médicaux, les caisses de retraite...*
- 5. Participer à des ateliers de prévention des chutes et des risques domestiques.*

POUR M'AIDER À EVITER LES ACCIDENTS

IL EXISTE PRÈS DE CHEZ MOI ...

L'ADAPTATION DU DOMICILE

Diagnostic « bien chez moi » - AGIRC ARRCO

Un ergothérapeute intervient au domicile de la personne pour identifier les difficultés rencontrées, évaluer les risques et proposer des solutions d'adaptation pour améliorer le confort et la sécurité.

Tél : 09 71 09 09 71

Site internet : agirc-arrco.fr

SOLIHA

Une fédération qui accompagne les personnes dans leurs démarches d'aide au logement (rénovation, adaptation, location...). Soliha apporte des conseils techniques, donne des informations financières et fiscales et assiste les personnes dans le montage des dossiers pour obtenir des aides financières.

Tél : 05 56 33 88 88 ou 0 801 01 02 03

Site internet : solihha.fr

Les labels professionnels

- «Handibat» et «Les pros de l'accessibilité» identifient les artisans spécifiquement formés aux travaux d'adaptation de logement pour les personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie.
- «H2S» identifie les services de proximité et logements accessibles.

Les AIDES TECHNIQUES

Les revendeurs de matériel médical

Les aides techniques peuvent être achetées auprès de revendeurs de matériel médical ou via des sites internet spécialisés.

Le Centre d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques

Le C.I.C.A.T a pour objectif de faciliter l'accès à l'information sur les aides techniques favorisant l'autonomie des personnes âgées et/ou en situation de handicap : évaluation des besoins, essai et prêt de matériel, organisation d'ateliers...

Tél : 05 56 12 39 39 - Mail : contact@cicatjihp.org

Site internet : jihp-aquitaine.fr

La recyclothèque

La recyclothèque collecte les aides techniques non utilisées, les répare et les redistribue à petit prix.

Il existe différents points de collecte en Gironde. Le service propose également de se déplacer au domicile pour venir chercher le matériel.

Tél : 05 56 12 17 90 - Mail : contact@recyclothèque.fr

Les ATELIERS

Ateliers « bien chez soi » - ASEPT

Des ateliers pour bénéficier de conseils pratiques afin d'aménager son logement et acquérir les bonnes pratiques pour y vivre confortablement.

Les ateliers se déroulent à plusieurs endroits en Gironde.

13 rue Ferrère – 33 052 Bordeaux

Tél : 05 57 99 79 39 - Mail : contact@asept-gironde.fr

Site internet : asept-gironde.fr

Ateliers « Form'Equilibre » - ASEPT

Des conseils et techniques pour aider à conserver son équilibre en toute circonstance et ainsi, créer un environnement sécurisé.

Les ateliers se déroulent à plusieurs endroits en Gironde.

13 rue Ferrère – 33 052 Bordeaux

Tél : 05 57 99 79 39 - Mail : contact@asept-gironde.fr

Site internet : asept-gironde.fr



RETRAITE ET PRÉRETRAITE

LA RECETTE POUR PRÉPARER SA RETRAITE

1. *Préparer en amont le passage de la vie professionnelle à la retraite pour veiller à rester actif, suivre ses envies et s'adonner à ses passions.*

2. *Penser à anticiper le coût de la vie à la retraite (diminution de salaire, présence d'aides à domicile...).*

3. *Se renseigner sur les dispositifs tels que la retraite anticipée ou la retraite progressive (diminution progressive du temps de travail).*

4. *En cas de déménagement, choisir un lieu de vie adapté en se renseignant sur la proximité des commerces et des services de santé.*

5. *Parler de ses craintes et angoisses de partir à la retraite à des professionnels compétents (psychologue, psychiatre...).*

POUR M'AIDER À PRÉPARER MA RETRAITE

IL EXISTE PRÈS DE CHEZ MOI ...

Les ATELIERS

Ateliers « bienvenue à la retraite » - ASEPT

Des ateliers pour accompagner les nouveaux retraités (de 6 mois à 2 ans) dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie. Plusieurs thématiques sont abordées : projet de vie, lien social, prévention, santé...

Les ateliers se déroulent à plusieurs endroits en Gironde.

13 rue Ferrère – 33 052 Bordeaux

Tél : 05 57 99 79 39 - Mail : contact@asept-gironde.fr

Site internet : asept-gironde.fr

Les SITES INTERNET

Info Retraite

Un site internet qui simplifie les démarches liées à la retraite (régimes de retraite cotisés, estimation du montant de la retraite, relevé de carrière...).

Site internet : info-retraite.fr

Les GUIDES

Guide du nouveau retraité

Un guide édité par l'Assurance Maladie donnant des informations sur le paiement de la retraite, les droits, la fiscalité, les services d'accompagnement...

Guide téléchargeable sur le site internet : lassuranceretraite.fr

Les CAISSES DE RETRAITE

Les régimes de retraite, principales et complémentaires, au-delà du paiement des pensions, ont une démarche active de prévention, d'écoute, d'orientation et de conseil auprès de leurs assurés.

Pour information :

L'Assurance Retraite (CNAV, CARSAT...) gère la retraite du régime général de la Sécurité Sociale.

La MSA gère l'ensemble de la protection sociale, famille, santé, retraite, des salariés et des exploitants agricoles.

La Caisse Nationale de Retraites des Agents des Collectivités Locales (CNRACL) gère la retraite des fonctionnaires des collectivités locales et des établissements hospitaliers.

L'ARRCO gère la retraite complémentaire des salariés du secteur privé, **l'AGIRC** celle des cadres.

Le RSI gère la protection sociale obligatoire des chefs d'entreprise indépendants, actifs et retraités.

L'IRCANTEC gère la retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques, cadres et non cadres.

La CRPCEN, gère la retraite des clercs et employés de notaires.

FILERIS gère la retraite des bénéficiaires du régime minier.



AIDES MOBILISABLES

POUR M'AIDER AU QUOTIDIEN

IL EXISTE PRÈS DE CHEZ MOI ...

Les AIDES A DOMICILE

Les Services d'Aide et d'Accompagnement À Domicile

Les SAAD proposent divers services tels que : l'aide au ménage, à la toilette, aux courses, à la préparation des repas ou encore un accompagnement dans les sorties.

Pour connaître les services d'aide à domicile proches de chez soi, il est possible de :

- Contacter la mairie de sa commune
- Consulter le site internet : servicesalapersonne.gouv.fr

Les Services de Soins Infirmiers À Domicile

Sur prescription médicale, les SSIAD assurent des soins infirmiers et d'hygiène à domicile.

Les Services Polyvalents d'Aide et de Soins À Domicile

Les SPASAD regroupent les compétences des SAAD et des SSIAD et coordonnent leurs interventions pour un accompagnement fluide et sécurisant de la personne.

Les LIEUX D'INFORMATION

Les Centres Communaux d'Action Sociale

Les CCAS ont pour mission d'informer les publics sur les dispositifs sociaux existants au sein de la commune. Ils informent également sur les dispositifs de « droit commun » gérés par le Conseil Départemental. Pour trouver le CCAS le plus proche de chez soi, il est possible de consulter le site de l'Union Nationale des CCAS : unccas.org

Le Centre Ressources pour Personnes Handicapées Vieillissantes (CRPHV)

La mission du CRPHV est d'informer, de conseiller et d'orienter les personnes handicapées vieillissantes et leurs proches aidants dans leur parcours de vie et de soin en Gironde.

3 allée du Lac - 33 360 Camblanes-et-Meynac

Tél : 06 82 17 42 22

Mail : centreressources@handivillage33.org

Site internet : crphv.handivillage33.org

Les Plateformes Territoriales d'Appui (PTA)

Les PTA sont des structures de coordination ayant notamment pour objectif d'aider à organiser le parcours social, médico-social et sanitaire des personnes.

Tél : 0 809 109 109

La Maison Départementale des Personnes Handicapées

La mission de la MDPH est d'accueillir, d'informer, d'accompagner et de conseiller les personnes en situation de handicap et leur famille. Une équipe pluridisciplinaire se charge d'évaluer les besoins de la personne handicapée et la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH) prend les décisions relatives aux droits de la personne.

Esplanade Charles De Gaulle - 33074 Bordeaux

Tél : 05.56.99.66.99

Site internet : mdph33.fr

Les SITES INTERNET

Gironde - Le Département

Un site internet où il est possible de retrouver les services, aides, actions, actualités, événements du Département.

Site internet : gironde.fr

Pour bien vieillir

Un site internet dédié au bien-vieillir pour bénéficier de conseils et trouver de nombreuses informations.

Site internet : pourbienvieillir.fr

Pour les personnes âgées

Un site internet de référence pour les personnes âgées et leur proches articulé autour de différentes thématiques (la vie à domicile, l'hébergement, les droits, les aides etc...). Le site propose également des outils pratiques pour guider les personnes âgées dans leur parcours, et des informations sur les dispositifs de soutien aux aidants.

Site internet : pour-les-personnes-agees.gouv.fr



Handivillage33
CENTRE RESSOURCES PERSONNES
HANDICAPÉES VIEILLISSANTES