Pour partager et prendre soin de vous

participez

aux activités de la résidence

Janvier 2019 – W-0222-001-1812 – Crédit photos : Fabrice Guyot, iStock - Conception : Parimage

POUR BIEN VIEILLIR

Les caisses de retraite et Santé publique France
vous aident à bien vivre votre âge

www.pourbienvieillir.fr/residences-autonomie

Sécurité sociale L'Assurance Retraite

Sécurité sociale Indépendants

CNRACL La retraite des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers

msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore

Retraite complémentaire agirc-arrco

Santé publique France

POUR BIEN VIEILLIR

Les caisses de retraite et Santé publique France
vous aident à bien vivre votre âge

Santé publique France

Votre entrée
en résidence autonomie
va vous apporter : convivialité,
échanges, bien-être, sécurité…
Vous pourrez participer à des
activités variées : ateliers
thématiques (mémoire, équilibre,
alimentation, sommeil…), jeux
collectifs, sorties…

C’est aussi l’occasion de partager vos connaissances, vos savoir-faire, votre histoire.

Vous pourrez, si vous le souhaitez, vous investir au sein de la résidence et de la cité : engagements associatifs, scolaires, sportifs...

Yvonne, 83 ans, résidente depuis 3 ans.

« Bien vieillir, c’est être bien dans sa peau, bien dans son corps, bouger, accepter de voir les gens, avoir une vie sociale remplie et riche. »

Adrien, 87 ans, résident depuis 2 ans.

« L’important c’est la santé, alors je bouge beaucoup, je reste actif, à mon rythme, je fais des balades avec d’autres résidents, je vois des amis et ma famille… et dès que je peux, je rends des services. »

François, 74 ans, résident depuis 6 mois.

« J’ai eu la chance de participer à plusieurs activités sur l’alimentation, ça m’aide à comprendre mes besoins et à adapter mes repas. »

Rosetta, 90 ans, résidente depuis 18 ans.

« Depuis que je suis ici, je me sens en sécurité, je me suis fait beaucoup d’amis, j’ai participé à des ateliers “équilibre” et je me suis mise à la gym douce, je me sens mieux dans mon corps, mieux dans ma tête, et j’ai moins peur de tomber. »

Claude, 77 ans, résidente depuis 6 ans.

« Depuis que je suis ici, je poursuis mes activités bénévoles auprès de l’école élémentaire où je fais la lecture tous les jeudis. Venir ici ne m’a pas empêchée de rester une citoyenne engagée. »