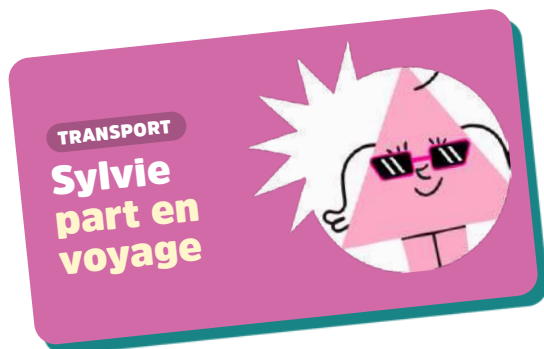




# Les secrets de Sylvie & Jean Laforme



## \* Lien social



## Le saviez-vous ?

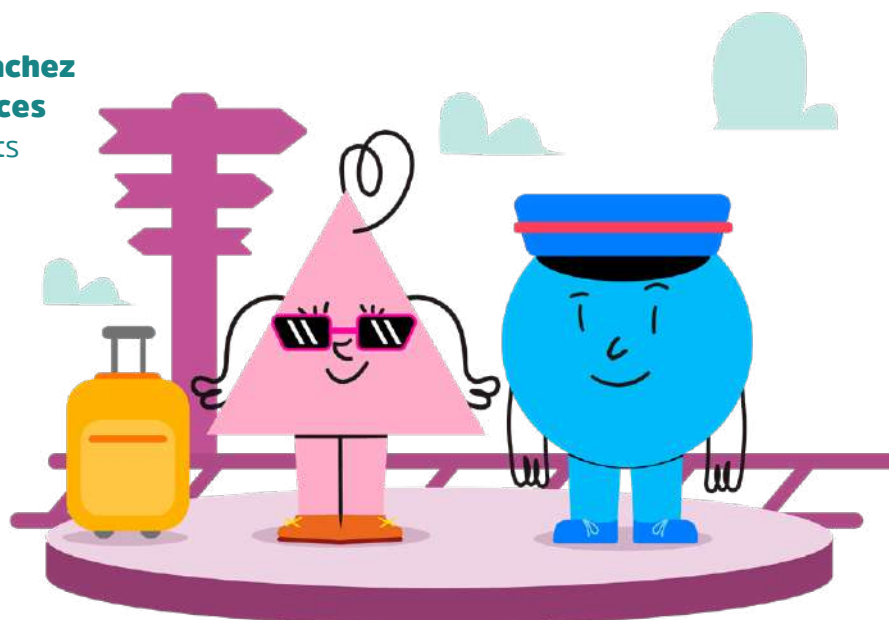
Parmi les chutes en zone de transport 5% ont lieu dans les transports en commun.

## \* Chutes dans les transports

## \* Trousse de secours

## Les bons conseils de Sylvie pour des voyages sans accroc :

- **Si vous voyagez debout** (bus, métro, train...), **il est conseillé de se tenir aux barres et poignées de maintien** pour éviter les chutes en cas de freinage brusque
- **Adaptez vos déplacements à vos capacités** et faites-vous aider en cas de difficultés
- **Voyagez le plus léger possible**, privilégiez des valises conçues avec des matières légères et sur 4 roulettes (plus faciles à manier)
- **Munissez-vous de bonnes chaussures de marche** pour limiter les risques de glissades au niveau des plateformes d'attentes, dans les escalators et les escaliers
- **Pensez à bien regarder où vous mettez les pieds** pour éviter les obstacles sur le chemin (valises qui dépassent, voyageurs pressés...), de louter les marches à la montée qui sont parfois hautes et éloignées de la plateforme ou du trottoir
- Selon votre âge et votre état de santé, **sachez que vous pouvez bénéficier de places prioritaires**. De même pour vos enfants ou petits enfants en bas âge
- **Anticipez vos déplacements** et repérez votre itinéraire



# Prévenir et lutter efficacement contre l'isolement social :

**Les relations humaines sont essentielles pour rester en forme** le plus longtemps possible et retarder la perte d'autonomie.

- **Avoir des projets, voir du monde, sortir, visiter, ...** sont des activités indispensables au bien-être de chacun
- Le passage à la retraite constitue **le moment idéal pour concrétiser vos envies de voyages**
- Que ce soit proche de chez vous ou à l'autre bout du monde **vos escapades vous permettront de « changer d'air » et constituent l'un des moyens pour conserver une vie sociale épanouie**
- Que vous partiez en couple, en famille ou entre amis, **ces voyages permettront de resserrer les liens** et de vous constituer de nouveaux souvenirs en commun
- Si vous ne voulez pas partir seul, sachez qu'il **existe des voyages organisés** qui vous permettront de rencontrer de nouvelles personnes
- Outre les voyages, **n'hésitez pas à vous renseigner sur des activités proches de chez vous** (artistiques, culturelles, sportives...) proposées par votre mairie, des associations locales, des clubs...

## LES CONSEILS DE SYLVIE

1

**Profitez de vos voyages pour faire de nouvelles rencontres** et échanger sur vos expériences de la vie quotidienne.

2

**Voyager, c'est aussi l'occasion de pratiquer des activités bonnes pour votre santé physique** (randonnée, natation...) **et intellectuelle** (visites, culture, histoire...).



## Pour aller plus loin

Avant votre départ en voyage, **confectionnez-vous une trousse à pharmacie pour anticiper les problèmes de santé**. Adaptez le contenu en fonction de votre destination et des activités prévues.

- Emportez les médicaments essentiels en cas de blessures, piqûres, brûlures, douleurs (paracétamol, ibuprofène, antidiarrhéiques, antispasmodiques, antiseptiques, pansements, crèmes pour les contusions, crèmes anti-démangeaisons...)
- Si vous prenez des médicaments au quotidien, prévoyez un stock conséquent et emportez vos ordonnances médicales

**N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.**

**Au Crédit Agricole**, en cas d'accident de la vie survenu lors d'un voyage, **nous prenons en charge votre rapatriement ou transport sanitaire** et celui de votre accompagnant, mais également **les frais médicaux à l'étranger** à hauteur de 3820€ TTC maximum par bénéficiaire.



**Renseignez-vous auprès de votre conseiller.**