



JE VIS PLEINEMENT MA RETRAITE EN RÉGION D'AUDRUICQ.

Comme un premier travail ou la naissance d'un premier enfant, le passage à la retraite est un saut vers l'inconnu. Rester Actif et toujours en forme à la retraite est un enjeu du territoire intercommunal. Bien-être, logement, santé, forme, numérique, aides... la CCRA et le CIAS de la Région d'Audruicq sont là pour vous accompagner dans cette période de la vie.



PORTAGE DE REPAS À DOMICILE POUR LES PERSONNES FRAGILISÉES

Le service de portage des repas à domicile s'adresse ponctuellement (retour d'hôpital, maladie...) ou à long terme à toute personne âgée de plus de 60 ans ou toute personne reconnue handicapée résidant sur la CCRA. Il permet de manger des bons petits plats sans avoir à faire les courses et la cuisine. Le repas est composé d'un potage, d'une entrée, d'un plat garni, d'un fromage et d'un dessert. Il coûte 6,85 € (tarif 2024). Plusieurs menus sont proposés par jour (menu A, menu B, menu régime et menu de remplacement). Les repas sont livrés au domicile pour tous les jours de la semaine (du lundi au vendredi). Il n'y a pas de livraison le week-end et les jours fériés. Les repas du week-end sont livrés le jeudi et le vendredi.

+ d'info : Corinne ou Virginie au CIAS

■ 03 21 00 83 83 ou 03 21 00 83 84 (de 14h à 17h)

■ portagederepas@ccra.fr



ADAPTATION AU LOGEMENT

Vous souhaitez adapter votre logement à votre perte d'autonomie ? Des aides de l'ANAH existent. Nos conseillères France Services sont à votre disposition pour vous renseigner. Vous pouvez aussi consulter le site Internet :

www.anah.gouv.fr

BIEN-VIEILLIR : LES ATELIERS PAPOTE

Pour lutter contre la perte d'autonomie et prévenir les risques, la CCRA organise des ateliers "papote" thématiques pour les + de 60 ans : ma santé dans l'assiette, bouger pour ne pas chuter, se remettre en selle, sortie découverte patrimoine, prévention santé, sérénité au volant, sommeil... un programme à découvrir sur notre site Internet.

Les inscriptions sont obligatoires :

■ au 03 21 00 83 83

■ as.descamps@ccra.fr

www.ccra.fr

LA MAISON DE L'AUTONOMIE DU DÉPARTEMENT

Localisée à Calais, la Maison de l'autonomie a pour objectif d'apporter une réponse adaptée et coordonnée à la personne en perte d'autonomie ainsi qu'à son ou ses aidants.

■ 03 21 00 02 70

■ maison.autonomie.calais@pasdecalais.fr

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DU CALAISIS

Elle a pour vocation d'accompagner et de soutenir les aidants familiaux de personnes souffrant d'une maladie neurodégénérative ou de personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie. **Une permanence se tient le 4^{ème} jeudi du mois à la Maison France Services de 14h à 17h.**

Des ateliers collectifs sont aussi proposés à l'Écopôle alimentaire à Vieille-Église, les 3 premiers mardis du mois.

■ PFR PA : pfr@ch-calais.fr - 03 62 61 51 44

■ PFR PH : lerepitdesaidants@afapei.org
03 62 61 51 44

LES ASSOCIATIONS ADMR D'AUDRUICQ, OYE-PLAGE ET RUMINGHEM

Ces associations offrent pour les séniors ou les personnes en situation de handicap et les familles, des services tels que le transport accompagné.

Comment les contacter ?

▷ ADMR d'Audruicq : 03 21 35 72 18
audruicq@fed62.admr.org

▷ ADMR d'Oye-Plage : 03 21 35 14 46
Oye-plage@fed62.admr.org

▷ ADMR de Ruminghem : 03 21 36 24 37
ruminghem@fed62.admr.org

CONTACT

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE LA RÉGION D'AUDRUICQ
66 place du Général De Gaulle BP4- 62730 Audruicq

03 21 00 83 83