

De l'isolement peut naître  
un sentiment de solitude,  
parfois à l'origine d'une souffrance...

**DES SERVICES**  
**SONT À VOTRE DISPOSITION**  
N'HÉSITEZ PAS A VOUS INFORMER !

**AAPAD (03 86 51 32 95)** et **ADMR (03 86 53 58 58)**

Ces associations **conventionnées** proposent de nombreux services en faveur du maintien à domicile des personnes âgées (ménage, courses, soins, repas...).

**AGIR abcd (03 86 51 53 28)** L'Association générale des intervenants retraités organise des visites de bénévoles à domicile.

**CCAS** Les Centres communaux d'action sociale fournissent aux familles des informations pour les orienter au mieux dans les aides et subventions existantes. **Coordonnées disponibles en mairie.**

**CLICA (03 86 72 19 20)** Lieu de ressource, d'information, d'écoute et de dialogue disposant d'une base de données actualisées sur l'offre de services du territoire pour les 60 ans et plus. Structure de communication et d'aide à la décision des familles.

**VIVAMOUV (03 86 94 95 00)** Service de la Communauté de l'auxerrois dédié aux transports des personnes à mobilité réduite. Course déclenchée sur simple appel téléphonique au plus tard la veille.

CONÇU ET RÉALISÉ PAR LE SERVICE COMMUNICATION  
DE LA COMMUNAUTÉ DE L'AUXERROIS ET L'ATELIER SANTÉ-VILLE,  
DANS LE CADRE DU CONTRAT URBAIN DE COHÉSION SOCIALE.  
SEPTEMBRE 2009.

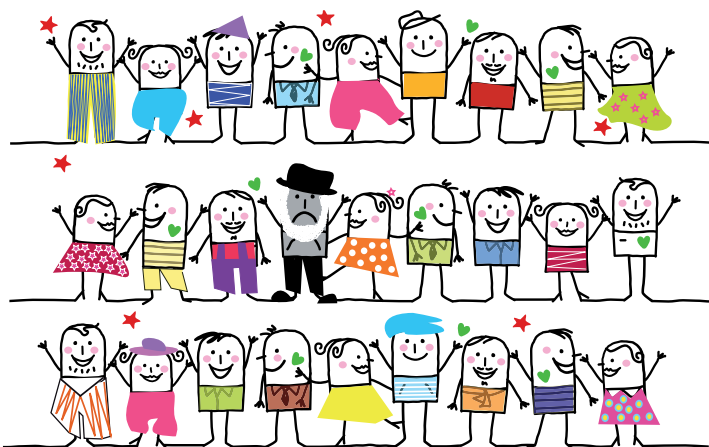


communauté  
de l'auxerrois

**CLIC'A**



**LUTTEZ CONTRE**  
**L'ISOLEMENT**  
**DE VOS AÎNÉS,**  
**SOYEZ SOLIDAIRES !**



RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DE  
VOTRE MAIRIE OU TÉLÉPHONEZ

AU **CLICA**  
CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION DE L'AUXERROIS

**03 86 72 19 20**

# Le sentiment de solitude...

Est considérée comme isolée toute personne ayant moins de cinq contacts différents chaque semaine

# ...témoignages

Quelles causes ?

Quelles manifestations ?

Quels symptômes ?

**Perte** de mobilité,  
d'appétit

**Repli** sur soi  
moral en baisse

Manque  
**d'échange,**  
de contact, d'écoute  
**Absence**  
de loisirs

Incompréhension

Perte,  
**éloignement**  
des proches

**Absence** de soutien, de visites  
**Rupture** familiale



## RENCONTRER DES PLUS JEUNES

« J'aime pouvoir marcher avec les autres et aller à la piscine... Là j'ai des contacts avec des plus jeunes, c'est agréable », Paulette.



## CONTINUER À BOUGER

« Ce qui me manque, c'est de pouvoir me déplacer le soir et le dimanche, je pourrais aller au théâtre, au cinéma... », Eliane.



## SE FAIRE LIVRER SES REPAS

« J'aurais du mal à préparer mes repas seul. Avec le portage, je ne m'occupe de rien, tout est prêt », Georges.



## SE SENTIR EN SÉCURITÉ

« Après mon hospitalisation, l'assistante sociale m'a guidée pour que je m'équipe d'une téléassistance. Depuis, tous les matins, c'est un réflexe : je prends le médaillon et le glisse contre mon cœur ! », Christiane.

« Je participe aux ateliers de travaux manuels, les matins au foyer. J'y vais pour deux raisons : parce que j'aime apprendre de nouvelles pratiques, le scrapbooking, la peinture sur tissus... Mais aussi pour rencontrer les autres, échanger ».

« Quelques fois on a besoin de quelqu'un, pas forcément pour faire le ménage, juste pour avoir une visite, parler un peu ».

« Pour le bricolage, je m'arrange avec un voisin, en échange, je lui fais un peu de couture ».

