



Les secrets de Sylvie & Jean Laforme



* Lien social



Le saviez-vous ?

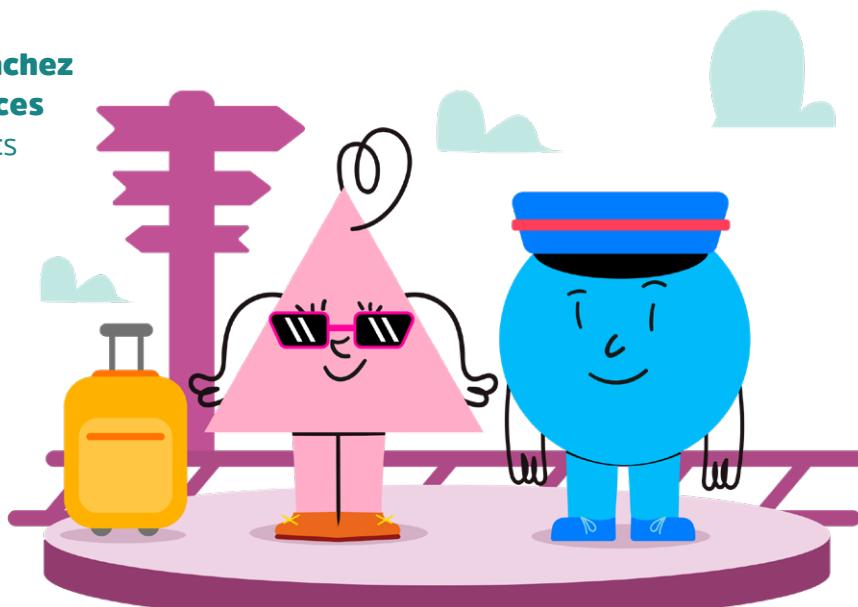
Parmi les chutes en zone de transport 5% ont lieu dans les transports en commun.

* 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 louper 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...

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.**



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...).

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.**