

LES ATELIERS

DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2021

INSCRIPTION OBLIGATOIRE  **N° Vert** 0 800 60 50 00

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

THÈME 1 | ADAPTATION DU LOGEMENT

Adapter son quotidien et son habitat : S'informer sur les aides financières existantes	Vendredi 10/09 Lundi 22/11	de 14h à 16h
Confort et sécurité dans l'habitat	Lundi 13/09 Lundi 15/11	de 10h à 12h de 14h à 16h
Petites astuces et conseils pour bien vivre à domicile	Jeudi 23/09	de 14h à 16h
Présentation du Rapport Luc BROUSSY - Adaptation de l'habitat au vieillissement (visioconférence)	Vendredi 24/09	de 10h30 à 12h
Initiation à la maîtrise d'énergie : économie d'énergie, chauffage, isolation...	Lundi 27/09 Lundi 25/10 Lundi 29/11	de 14h à 16h
Sensibilisation à l'ergonomie : utilisation des techniques et de confort	Jeudi 30/09 Jeudi 21/10 Jeudi 25/11 Jeudi 16/12	de 14h à 16h
Protection des consommateurs - Risques et Arnaques (visioconférence)	Vendredi 01/10 Vendredi 19/11	de 14h à 16h de 10h30 à 12h
Bons gestes et postures au quotidien	Jeudi 14/10	de 14h à 16h
Innovation en Téléassistance et Télémedecine	Vendredi 15/10	de 14h à 16h
Présentation et essai des aides techniques	Mardi 02/11	de 14h à 16h
Domotique, nouvelles technologies et santé connectée	Vendredi 05/11	de 14h à 16h
Les aides techniques à la mobilité	Mardi 16/11	de 14h à 16h
Bon pied, bon œil : Bien se chausser et bien éclairer son logement	Mardi 07/12	de 14h à 16h
Domotique, Sécurité et Télésanté	Vendredi 10/12	de 14h à 16h
Vivre dans un logement sain, économe en énergie	Mardi 14/12	de 14h à 16h
Visite virtuelle de la Maison HAPI	Vendredi 17/12	de 10h30 à 12h

THÈME 2 | BIEN VIEILLIR À SON DOMICILE

Crise sanitaire : Reprendre pied et aller de l'avant (Atelier 1)	Mercredi 08/09	de 14h à 16h
Crise sanitaire : Reprendre pied et aller de l'avant (Atelier 2)	Mercredi 15/09	de 14h à 16h
Crise sanitaire : Reprendre pied et aller de l'avant (Atelier 3)	Mercredi 22/09	de 14h à 16h
Crise sanitaire : Reprendre pied et aller de l'avant (Atelier 4)	Mercredi 29/09	de 14h à 16h
Connaître son état de santé grâce au bilan de la CPAM	Lundi 13/09 Lundi 08/11	de 14h à 15h
Mémoire : La mémoire, ça s'entretient	Mardi 14/09	de 14h à 16h
Moi et les chutes : Ça n'arrive pas qu'aux autres !	Jeudi 16/09	de 14h à 15h30
Moi et les années qui passent : Je veux vivre Vieux et Mieux	Vendredi 01/10	de 10h30 à 12h
Les clefs du bien vieillir	Jeudi 07/10	de 14h à 16h
Sommeil : Bien se coucher, pour bien dormir	Mardi 12/10	de 14h à 16h
Jeux ludiques autour de la diététique	Mercredi 13/10	de 14h à 15h30
Comment entretenir le lien social ?	Mardi 19/10	de 14h à 16h
Suis-je bien couvert par ma mutuelle santé ?	Mardi 26/10 Jeudi 04/11	de 14h à 16h
Découvrez l'offre de service du CCAS de la Ville d'Amiens pour les séniors	Jeudi 28/10 Jeudi 09/12	de 14h à 16h
La Douleur : La comprendre pour mieux la gérer (Atelier 1)	Vendredi 19/11	de 14h à 16h
La Douleur : La comprendre pour mieux la gérer (Atelier 2)	Vendredi 26/11	de 14h à 16h
La Douleur : La comprendre pour mieux la gérer (Atelier 3)	Vendredi 03/12	de 14h à 16h

THÈME 3 | AIDES AUX AIDANTS

Comment retrouver l'équilibre au quotidien ?	Vendredi 17/09	de 14h à 15h30
Comment s'accorder du temps quand on est un aidant ?	Lundi 20/09 Lundi 18/10 Mercredi 24/11 Lundi 13/12	de 14h à 16h
Être aidant en activité professionnelle	Mardi 21/09	de 14h à 16h
Être reconnu par le statut d'aidant	Lundi 11/10	de 14h à 16h
Comment gérer ses tâches quotidiennes en tant qu'aidant ?	Vendredi 15/10	de 10h à 11h30
La santé des aidants, prévenir les aidants	Mardi 09/11	de 14h à 16h
Bien vivre à domicile avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou apparentée	Jeudi 18/11	de 14h à 16h
Il ne veut pas que je m'éloigne, il ne veut personne à la maison d'autre pour l'aider	Lundi 06/12	de 14h à 16h