

2 route de Rouen - 80 000 AMIENS

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

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

@ maisonhapi@amiens-metropole.com

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Mail :

THÈME 1 ADAPTATION DU LOGEMENT			Inscription
Une perte d'autonomie, un logement inadapté à vos besoins, venez rencontrer un ergothérapeute !	Mardi 11/01	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Protection des consommateurs - Risques et Arnaques	Mercredi 12/01	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
	Vendredi 17/06	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Echanges avec un juriste autour du logement	Lundi 17/01	de 9h30 à 10h30	<input type="checkbox"/>
	Lundi 11/04	de 14h à 15h	<input type="checkbox"/>
Initiation à la maîtrise d'énergie : économie d'énergie, chauffage, isolation...	Lundi 24/01	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
	Lundi 07/03	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
	Lundi 30/05	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
	Lundi 20/06	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Les aides techniques au quotidien : découverte et fonctionnement	Jeudi 27/01	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
	Jeudi 31/03	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
	Jeudi 28/04	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
	Jeudi 19/05	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
	Jeudi 23/06	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Vivre en sécurité et connaître les aides financières pour adapter son logement	Mardi 01/02	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Cycle de 3 Ateliers : Bien bouger au quotidien : Adopter les bons gestes et postures (Atelier 1) Connaître et essayer les aides techniques - les utiliser dans la vie de tous les jours (Atelier 2) S'informer sur les aides financières existantes pour concrétiser son projet de Rénovation énergétique ou d'Adaptation du logement (Atelier 3)	Jeudi 24/02	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
	Mardi 15/03	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
	Lundi 28/03	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Adapter son quotidien et son habitat : Quelles sont les aides financières ?	Vendredi 25/02	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Comment prévenir les risques liés à la mobilisation de mon aidé ?	Mardi 01/03	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Innovation en Téléassistance et Télémédecine	Vendredi 11/03	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
	Vendredi 08/07	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Les clés pour penser mon logement au quotidien	Mardi 05/04	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Domotique, Sécurité et Télésanté	Vendredi 29/04	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Astuces et conseils pour aménager son logement et y vivre en toute sécurité	Mardi 03/05	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Les 7 piliers de confort dans l'habitat	Vendredi 13/05	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Préserver son équilibre en bougeant !	Mardi 17/05	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Vivre dans un logement sain, économe en énergie	Jeudi 16/06	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>

THÈME 2 | BIEN VIEILLIR À SON DOMICILE Inscription

Suis-je bien couvert par ma mutuelle santé ?	Jeudi 13/01 Vendredi 18/02	de 14h à 16h de 14h à 16h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Moi et les années qui passent : je veux vivre Vieux et Mieux	Vendredi 21/01	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
La mémoire au fil des années	Vendredi 28/01	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Sensibilisation au bilan de santé	Jeudi 03/02 Mardi 26/04	de 14h à 15h de 14h à 15h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ce qu'il faut savoir sur les yeux !	Vendredi 04/02 Vendredi 08/04	de 14h à 15h30 de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Découvrez l'offre de service du CCAS de la Ville d'Amiens pour les seniors	Mardi 15/02 Jeudi 21/04	de 14h à 16h de 14h à 16h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Le Stress, en parler sans stresser : le comprendre pour le repérer Le Stress, en parler sans stresser : quelles stratégies pour y faire face ? (Cycle de 2 ateliers)	Mardi 22/02 Jeudi 03/03	de 14h à 16h de 9h30 à 11h30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
LOTONUT : Jeu ludique autour de la diététique	Jeudi 10/03	de 13h30 à 15h	<input type="checkbox"/>
Moi et les chutes : comment prévenir les chutes ?	Jeudi 17/03	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Moi et la constipation : mais où sont les fibres ?	Vendredi 18/03	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
La Mémoire : pourquoi et comment la stimuler ?	Vendredi 25/03	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Les clefs du bien vieillir	Vendredi 01/04	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Qu'entend-on par addiction ? Les différentes formes	Jeudi 07/04	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Les recettes pratiques du quotidien pour enrichir mon alimentation ou celle de mon aidé	Jeudi 12/05	de 13h30 à 15h	<input type="checkbox"/>
Manger mieux, oui mais manger quoi ? C'est quoi une alimentation équilibrée ? Découverte du PPN4 et du nutriscore	Vendredi 20/05	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
La Douleur : La comprendre pour mieux la gérer (Cycle de 3 ateliers)	Jeudi 02/06 Jeudi 09/06 Jeudi 30/06	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Et si l'amélioration de la santé passait par notre ventre ? Le microbiote qu'est-ce que c'est ?	Jeudi 23/06	de 10h à 11h30	<input type="checkbox"/>
L'estime de soi, apprendre ou réapprendre à garder un regard positif sur soi !	Mardi 28/06	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>

THÈME 3 | AIDE AUX AIDANTS Inscription

Découvrez la sophrologie pour votre bien-être d'aidant ! Intervention d'une sophrologue	Lundi 10/01 Lundi 14/03 Lundi 02/05 Lundi 13/06	de 14h à 16h de 14h à 16h de 14h à 16h de 14h à 16h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Se créer une routine énergisante le matin ! Intervention d'une sophrologue	Vendredi 04/02	de 10h à 11h30	<input type="checkbox"/>
Etre aidant, qu'est-ce-que cela veut dire ?	Mardi 08/02	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Bien vivre à domicile avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer	Jeudi 03/03	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Charge mentale : évacuer, calmer et stimuler. Intervention d'une sophrologue	Vendredi 04/03	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Présentation des dispositifs de répit	Vendredi 08/04 Vendredi 08/04 Vendredi 08/07 Vendredi 08/07	de 9h15 à 10h30 de 10h45 à 12h de 9h15 à 10h30 de 10h45 à 12h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
J'accompagne un proche dépendant, comment prendre du temps pour moi ?	Lundi 18/04	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Apprendre à dire non sans culpabiliser ! Intervention d'une sophrologue	Vendredi 13/05	de 10h à 11h30	<input type="checkbox"/>
Les différents interlocuteurs à solliciter quand on est un aidant !	Mardi 07/06	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Je redécouvre mes potentiels et je réveille mes envies pour égayer mon quotidien ! (Cycle de 2 ateliers) Intervention d'une sophrologue	Vendredi 10/06 Vendredi 24/06	de 10h à 11h30 de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

**Les partenaires : St Gobain / BrainUP / CPAM / Merci Julie / Somme Action Santé / Les lunettes de Jess / ADIL80 / Soliha
Apremis / Médical Lafayette / Sandrine Marty / ALIIS / France Alzheimer / Mutuale / Céline Lisek**