

**ATELIER BIEN CHEZ SOI**

# Les clés pour anticiper un lieu de vie + confortable



**Chez moi ?**

**J'y suis, j'y reste !**

POUR  
**BIEN  
VIEILLIR**

L'Asept Paca organise des ateliers gratuits,  
ouverts aux jeunes de + ou - 60 ans



# Atelier BIEN CHEZ SOI

## Pourquoi ?

- Obtenir des conseils pour rendre son habitat plus pratique et confortable, le sécuriser et le rénover sans pour autant trop le modifier.
- Être informé des aides financières pour le réaménager, des dispositifs d'accompagnement mobilisables et des professionnels habitat à proximité.

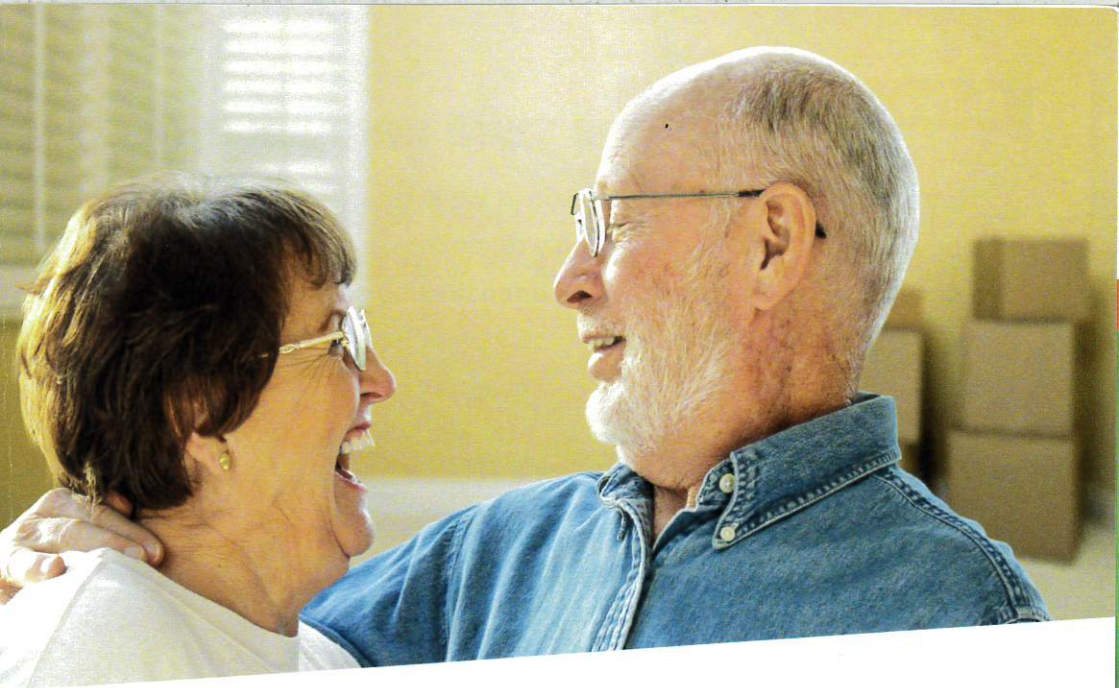
## Contenu de l'atelier

Cet atelier est animé par un professionnel de l'habitat ou un ergothérapeute. Il aborde, lors de **2 séances en groupe**, différentes thématiques comme :

- Les principaux risques et pièges du domicile et les conseils pour optimiser l'espace, la circulation, le rangement dans les pièces principales du lieu de vie.
- Les aides techniques qui vous facilitent la vie.
- Les travaux qui permettent de faire des économies d'énergie.

**Une dernière séance, individuelle**, est proposée :

- Si vous estimez que votre logement nécessite des travaux, un.une ergothérapeute intervient à votre domicile et analyse avec vous les aménagements qui peuvent s'avérer utiles. Par la suite, il.elle vous accompagne pour la partie financement et recherche d'entreprises de travaux locales.



## Comment ça marche ?

- Sous forme d'atelier pédagogique et ludique, **gratuit**, en petit groupe de 15 personnes suivi d'une visite individuelle à domicile (facultative).
- Un atelier se compose de 3 à 4 séances de 2h à 2h30, réparties sur 3 mois maximum

## Pour qui ?

Pour tous les jeunes retraités de + ou - 60 ans, quel que soit le régime de protection sociale.

## Où ?

Les ateliers se déroulent au plus près de chez vous.

## Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

### > Trouver un atelier près de chez vous ?

[www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr](http://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr)

### > Conseils et astuces pour tous les jours :

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-vieillir.fr/>

### > Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

[contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

Tél. : 04 94 60 39 93



Les caisses de retraite et  
leurs partenaires s'engagent

