

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 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 conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le Bien-Vieillir, la mémoire, la prévention des chutes ou la nutrition, etc.

Conseils et astuces pour tous les jours :

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

Contact :

Asept Paca - Mutualité Sociale Agricole

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

asept-paca@hotmail.com



Les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent



ATELIER BIEN CHEZ SOI

Les clés pour anticiper un lieu de vie + confortable

ir12 - asept - Février 2018 - Crédit Photos Istock - Réalisation : Carsat Sud-Est



Chez moi ?

J'y suis, j'y reste !



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.