

**AVEC L'ÂGE, VOTRE LOGEMENT
PEUT ÊTRE SOURCE DE RISQUES.**



Votre commune vous invite aux **JOURNÉES**
Vieillir chez soi

Les 27, 29 et 30 mars 2023

Salle Georges Balme - rue Joseph Magnin - BRAZEY-EN-PLAINE

En présence d'ergothérapeutes et experts du vieillissement.

**LES RISQUES
DU QUOTIDIEN**

LUNDI 27 MARS À 14H30
OUVERTURE DES PORTES DÈS 14H

**LES ASTUCES ET ÉQUIPEMENTS
POUR SON LOGEMENT**

MERCREDI 29 & JEUDI 30 MARS

**UN DIAGNOSTIC
DE SON LOGEMENT
SUR RENDEZ-VOUS**

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Tél. 03 81 81 23 33 - m.chenu@solihha.fr - dans la limite des places disponibles.





Voire commune vous invite aux **JOURNÉES**
Vieillir chez soi Les 27, 29
et 30 mars

Vivre le plus longtemps possible chez soi, tel est le souhait du plus grand nombre d'entre nous. Chaque année 2 millions de personnes de plus de 65 ans (soit une sur trois) sont victimes de chutes, notamment au domicile. Il est souvent trop tard lorsque l'on se rend compte des dangers et des pièges que recèle le domicile...

TEMPS 1

LES RISQUES DU QUOTIDIEN

LUNDI 27 MARS 2023 À 14H30

Vivre pleinement l'avancée en âge nécessite de faire évoluer son quotidien et en premier lieu son lieu de vie. Pour bénéficier de conseils concrets, assistez à une comédie intitulée « À petit pas » spectacle-débat présenté par la compagnie « Entrées de jeu ». Après le spectacle, un goûter vous sera proposé lors duquel vous pourrez rencontrer des experts qui œuvrent dans le champ du bien vieillir à domicile (santé, nutrition...).

TEMPS 2

LES ASTUCES ET ÉQUIPEMENTS POUR SON LOGEMENT

MERCREDI 29 & JEUDI 30 MARS

Ateliers par petits groupes d'1 heure animés par une ergothérapeute lors desquels vous visiterez « L'Appart » du Conseil départemental qui reconstitue quelques pièces d'un appartement. Vous y trouverez des astuces et des conseils pour l'aménagement de votre logement souvent méconnus qui permettent de garder de l'autonomie dans les gestes de la vie quotidienne : l'habillement, la toilette, le coucher, la préparation des repas, les activités de loisirs...

TEMPS 3

UN DIAGNOSTIC DE SON LOGEMENT SUR RENDEZ-VOUS

Bénéficiez d'une visite conseil **GRATUITE** de votre logement par un ergothérapeute et un spécialiste du bâtiment, qui associent leurs compétences pour un conseil personnalisé. Vous serez informés des aménagements possibles de votre logement (**pose de barre d'appui, remplacement d'une baignoire par une douche, pose d'un monte escalier, motorisation des volets, aménagement des extérieurs...**), des aides techniques permettant de gagner en confort et en sécurité. Ceux ayant un projet de travaux pourront être accompagnés dans la recherche des devis et des aides financières mobilisables (Agence Nationale de l'Habitat, caisses de retraite et complémentaires, collectivités...).

Sur inscription auprès de **Marion CHENU**. Tél. **06 30 37 01 87** ou par mail : m.chenu@solihd.fr