



POUR LES JEUNES DE + DE 60 ANS

- Ateliers santé seniors :
le logement au cœur de la prévention
- Rencontres
- Vie de quartier

En partenariat avec



PRINTEMPS 2017

La Mairie du 3^e vous invite aux ATELIERS SANTÉ SENIORS

La Mairie du 3^e s'associe au PRIF et vous propose des cycles d'ateliers consacrés à un aspect du bien vivre à tout âge. Autant d'occasions d'aborder, de manière conviviale, les questions que vous vous posez sur la santé, l'activité physique, l'alimentation, l'aménagement du logement, la mémoire, le sommeil, la marche, etc.

UNE CONFÉRENCE

Les clés d'un logement confortable

Un atelier animé par l'association SOLiHA pour faire connaître les problématiques de l'adaptation du logement et encourager les aménagements préventifs.

**Mercredi 10 Mai de 10h30 à 12h30
à la Mairie du 3^e arrondissement**

Cette conférence ouverte à tous sera suivie d'un cycle d'ateliers, les ateliers « bien chez soi », pour celles et ceux qui veulent aller plus loin.

FACILITEZ-VOUS LA VIE

→ **Pourquoi améliorer son habitat ? Comment le rendre confortable ? Votre habitat reflète les différentes étapes de votre vie. La retraite est une de ces étapes.**

Rendre son habitat facile à vivre au quotidien sans le modifier considérablement ni bouleverser ses habitudes n'est pas impossible ni compliqué. L'objet des ateliers « Bien chez soi » est d'apporter des conseils pratiques, afin d'aménager son habitat pour y vivre le plus confortablement en répondant à ses nouveaux besoins.



A NE PAS MANQUER : LES ATELIERS

Les ateliers Bien chez soi, c'est une série de 5 rencontres réunissant 15 personnes.

- D'une durée d'environ 3 heures, ces 5 rencontres sont animées par un professionnel expert de l'habitat.
- Elles abordent différentes thématiques : les économies d'énergie, les conseils et astuces pour aménager les pièces de votre logement, les accessoires innovants qui peuvent vous faciliter la vie au quotidien, les acteurs du secteur qui peuvent vous aider à concevoir et financer votre projet d'aménagement, etc.
- Ces rencontres sont interactives et ludiques. Au programme, des échanges où chacun peut apporter son expérience, des mises en situation, la découverte et l'essai de matériel, etc.

LES ATELIERS SANTÉ SENIORS

À qui ça s'adresse ?

Les Ateliers Santé Seniors s'adressent à toute personne retraitée en Île-de-France, quel que soit son régime de protection sociale.

Qui les organise ?

La Mairie du 3^e organise ces ateliers en partenariat avec des associations spécialisées et le PRIF (Prévention Retraite Ile de France - le groupement des caisses de retraite de la sécurité sociale, Cnav, Msa et Rsi).

Combien ça coûte ?

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite, la ville de Paris et la Mairie du 3^e, il ne vous sera demandé aucune participation.

Comment m'inscrire ?

Pour participer à la réunion du 10 Mai, contactez la Mairie du 3^e :

ghislaine.dicostanzo@paris.fr
Tél. : 01 53 01 75 11

La Mairie du 3^e vous propose une série de rencontres avec des acteurs associatifs qui, par leurs activités, contribuent à la convivialité et la solidarité de notre arrondissement.

RENCONTRE

AmenAGE, le salon qui vous facilite l'adaptation de votre logement

Travaux et équipement de votre logement :



VITA
confort



Informations sur vos droits de propriétaires ou locataires :



Accompagnement attentionné de votre déménagement :



Petits travaux :



Orientation, services et prestations :



Aides financières :



PARIS - HAUTS DE SEINE - VAL D'OISE

Rendez-vous le mercredi 10 mai à partir de 10h
à la Mairie du 3^e arrondissement (Salle des fêtes Odette Pilpoul)
Renseignements : 01 53 01 75 11



www.pourbienvieillir.fr