

LES ATELIERS

DE JANVIER À JUIN 2025

Pré-inscription jusqu'au 30 décembre 2024

Ce document est à votre disposition

- sur amiens.fr
- ou à retirer à l'accueil du CCAS, 1 bis place Léon Gontier (du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00)
- ou sur demande par mail maisonhapi@amiens-metropole.com

Nom Prénom

Adresse Ville

Date de naissance Quartier

Tél Mail

THÈME 1 ADAPTATION DU LOGEMENT	inscription		
Adaptation du logement et aides financières	17/01/2025 24/03/2025 19/05/2025	de 14h à 16h de 14h à 16h de 14h à 16h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Initiation à la maîtrise d'énergie	20/01/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Astuces et conseils pour aménager son logement	23/01/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Réinventer sa mobilité à l'intérieur et à l'extérieur	24/01/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Les rapports locatifs	03/02/2025	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Télé médecine et téléassistance	14/02/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Découverte des accessoires qui facilitent la vie au quotidien	14/03/2025 17/06/2025	de 14h à 16h de 14h à 16h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Vivre en sécurité et connaître les aides financières	18/03/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Conférence à l'amphi Dewailly : Fer et forge "L'histoire du couteau"	20/03/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Sites internet et administrations aux services du bien-vieillir	21/03/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Éducation budgétaire et logement - Jeux de société	31/03/2025	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Protection des consommateurs: risques et arnaques.	04/04/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Cycle de 3 ateliers: participation aux 3 ateliers obligatoire - Bien bouger, adopter les bonnes postures à domicile - Connaître et essayer les aides techniques - Les aides financières pour son projet de rénovation	13/05/2025 20/05/2025 27/05/2025	de 14h à 16h de 14h à 16h de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Parcours résidentiel seniors: les nouvelles formes d'habitat	16/05/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Les aides à la rénovation énergétique et à l'adaptation	02/06/2025	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Domotique et sécurité dans l'habitat	19/06/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Protection des consommateurs: déjouer les pièges en période estivale	27/06/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>

Ateliers de 10 personnes maximum, nombre de places limité.

THÈME 2 BIEN VIEILLIR À DOMICILE			inscription
Douleurs et arthroses: des exercices simples et une bonne hygiène	16/01/2025	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Libérez l'espace pour libérer l'esprit	27/01/2025 22/04/2025	de 14h à 15h30 de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Vivre vieux, vivre mieux	28/01/2025	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Tout connaître de la retraite complémentaire AGIRC-ARRCO	04/02/2025 01/04//2025 03/06//2025	de 9h30 à 11h30 de 9h30 à 11h30 de 9h30 à 11h30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Société civile: outil de transmission du patrimoine	07/02/2025	de 14h à 16h	
Suis-je bien couvert par ma mutuelle santé ?	24/02/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Sensibilisation au bilan de santé	25/02/2025 22/05/2025	de 14h à 15h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Répit des aidants : quelles aides pour le financer ?	27/02/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Les chutes... Ça n'arrive pas qu'aux autres !	28/02/2025	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Découvrir les alternatives pour un maintien à domicile de qualité	04/03/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Comment faire de mon stress un ami grâce à la sophrologie ?	06/03/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Cancer colorectal : l'importance de se faire dépister !	10/03/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Le viager : est-ce une solution pour moi et mes proches ?	17/03/2025 06/05/2025	de 14h à 16h de 14h à 16h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Célibataires/marié-e-s/pacsé-e-s ! Conséquences sur ma succession	28/03/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Ce qu'il faut savoir sur les yeux !	01/04/2025	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
S'occuper du corps, oui mais sans oublier sa tête !	28/04/2025	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Suis-je bien couvert par mon assurance habitation ?	05/05/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
L'été arrive ! Attention au mélanome ! Agir pour prévenir.	23/05/2025	de 10h à 12h	<input type="checkbox"/>
Accompagner la douleur via la sophrologie	26/05/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Donation : A qui ? Quand ? Combien donner ?	06/06/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
S'organiser pour libérer l'esprit	10/06/2025	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Bien entendre et bien voir pour bien vieillir !	12/06/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Comment bien manger quand le budget est serré ?	20/06/2025	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Préparer l'après et protéger ses proches	23/06/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Maintenir sa vitalité par une alimentation raisonnée	24/06/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Dossier APA ou MDPH: les aides à solliciter pour mon proche	26/06/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>

Ateliers de 10 personnes maximum, nombre de places limité.

Les partenaires : Saint-Gobain / Adil 80 / Soliha / Aprémis / Capvitale / Ergo du Val de Noye / Mutuale / Viagimo / Allianz / Cpm/Cpes / Les Lunettes de Jess / Aller Bien Aujourd'hui et Demain / Petits Fils / Douce'Or et Bien-être / Sandrine Marty / Ingrid Rensonnet, « Alter-Aidant » / « On simplifie » Alii / France Parkinson / Somme Alzheimer / Bulle d'Air.

THÈME 3 AIDES AUX AIDANTS			inscription
Améliorez la qualité de votre sommeil avec la sophrologie !	14/01/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Découvrez la sophrologie pour votre bien-être d'aidant !	30/01/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Je suis aidant, comment me faire aider ?	04/02/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
	24/04/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
	19/06/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Accompagner son proche présentant un risque de chute	07/03/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Le pouvoir magique des émotions !	11/03/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Bulle d'Air : venez découvrir une solution de répit à domicile	12/03/2025	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
	04/06/2025	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Lâcher prise pour un meilleur sommeil...	13/03/2025	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
France Parkinson peut aider les malades et leurs aidants	25/03/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Concilier ma vie professionnelle et mon rôle d'aidant	27/03/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Comment vivre avec une personne atteinte d'Alzheimer ?	31/03/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
L'intelligence émotionnelle pour communiquer	03/04/2025	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
J'active mes ressources personnelles pour une meilleure estime de moi	29/04/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Le numérique au service de l'aide	15/05/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Apprivoiser et mieux vivre son stress !	03/06/2025	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Bien commencer sa journée avec des pratiques douces	05/06/2025	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
THÈME 4 ATELIER NUMÉRIQUE			inscription
Découvrir les bons plans sur internet pour réaliser des économies ⁽³⁾	18/03/2025	de 9h30 à 11h30	<input type="checkbox"/>
	29/04/2025	de 9h30 à 11h30	<input type="checkbox"/>
Se préserver des messages frauduleux par SMS et par mails ⁽³⁾	25/03/2025	de 9h30 à 11h30	<input type="checkbox"/>
	27/05/2025	de 9h30 à 11h30	<input type="checkbox"/>
Comment utiliser WhatsApp ? ⁽¹⁾	06/05/2025	de 9h30 à 11h30	<input type="checkbox"/>
À la découverte de mon Espace Santé ⁽¹⁾⁽²⁾	24/04/2025	de 9h30 à 11h30	<input type="checkbox"/>
Quels documents faut-il conserver ? Comment les numériser pour les stocker ?	25/02/2025	de 9h30 à 11h30	<input type="checkbox"/>
	17/06/2025	de 9h30 à 11h30	<input type="checkbox"/>
Doctolib, comment ça marche ? ⁽¹⁾	04/03/2025	de 9h30 à 11h30	<input type="checkbox"/>
	13/05/2025	de 9h30 à 11h30	<input type="checkbox"/>
Découvrir les achats et le paiement sécurisé sur internet ⁽³⁾	11/03/2025	de 9h30 à 11h30	<input type="checkbox"/>
	20/05/2025	de 9h30 à 11h30	<input type="checkbox"/>
	24/06/2025	de 9h30 à 11h30	<input type="checkbox"/>

1) Se munir d'un smartphone pour l'atelier, disposer de son numéro de portable. 2) Se munir de sa carte vitale, disposer de son adresse e-mail et de son numéro de portable.

3) Avoir des connaissances sur l'outil informatique, se munir de son ordinateur portable (prêt possible).

Ateliers de 10 personnes maximum, nombre de places limité.

Les partenaires : Saint-Gobain / Adil 80 / Soliha / Aprémis / Capvitale / Ergo du Val de Noye / Mutuale / Viagimo / Allianz / Cpm/Cpes / Les Lunettes de Jess / Aller Bien Aujourd'hui et Demain / Petits Fils / Douce'Or et Bien-être / Sandrine Marty / Ingrid Renonnet, « Alter-Aidant » / « On simplifie » Aliis / France Parkinson / Somme Alzheimer / Bulle d'Air.