

INSCRIPTION OBLIGATOIRE **0 800 60 50 00** Service & appel gratuits

maisonhapi@amiens-metropole.com
2 route de Rouen, 80000 Amiens

Nom Prénom

Tél Mail

THÈME 1 ADAPTATION DU LOGEMENT			inscription
Protection des consommateurs : risques et arnaques	13/01/2023 30/06/2023	de 14h à 16h de 14h à 16h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Les risques d'accidents domestiques	18/01/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Initiation à la maîtrise d'énergie : économie d'énergie, chauffage, isolation, information sur le chèque énergie	23/01/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
	20/03/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
	15/05/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
	26/06/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Astuces et conseils pour aménager son logement et y vivre en toute sécurité	26/01/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Vivre dans un logement sain, économe en énergie	06/02/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Adaptation du logement et sécurité de l'habitat	10/02/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Les évolutions de ma Prime Rénov' : aide aux travaux	13/02/2023	de 14h à 15h	<input type="checkbox"/>
Découverte des accessoires qui facilitent la vie au quotidien	16/02/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
	04/05/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
J'évalue l'accessibilité de mon logement	28/02/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Domotique, sécurité et confort dans l'habitat	03/03/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Bien bouger au quotidien : adopter les bonnes postures à domicile	14/03/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Mon logement, comment faciliter son quotidien dans les pièces de vie ?	21/03/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Connaître et essayer les aides techniques, les utiliser dans la vie de tous les jours	30/03/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
S'informer sur les aides financières pour concrétiser son projet de rénovation énergétique et d'adaptation du logement	11/04/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Innovation en téléassistance et télémédecine	14/04/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Les rapports entre le bailleur et le locataire	18/04/2023	de 14h à 15h	<input type="checkbox"/>
Mon logement, comment faciliter son quotidien dans les pièces intimes ?	02/05/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Les 7 piliers de confort dans l'habitat (thermique, acoustique, lumière naturelle, normes de sécurité, habitat adapté...)	26/05/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Un habitat durable et une santé préservée	06/06/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Les aides financières à l'adaptation du logement	13/06/2023	de 14h à 15h	<input type="checkbox"/>
Vivre en toute sécurité dans son logement et connaître les aides financières pour adapter son habitat	20/06/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>

Les partenaires : Saint-Gobain / Merci Julie / Soliha / Apremis / ADIL80 / SAFE / Médical Lafayette / Somme Action Santé / HO'O Coaching / Elodie HAMIOT / Ingrid Renonnet / Sandrine Marty / Les lunettes de Jess / Nicolas Derumaux / Mutuale / France Alzheimer / France Parkinson / CPAM-CPES / ALIIS / Petit Fils / Vitalliance

THÈME 2 AIDES AUX AIDANTS		inscription	
Découvrez la sophrologie pour votre bien-être d'aidant !	16/01/2023 05/06/2023	de 14h à 16h de 14h à 16h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Identifier ses besoins en qualité d'aidant et comprendre ses émotions	02/02/2023	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Faites de beaux rêves ! Améliorer la qualité de votre sommeil avec la sophrologie	03/02/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Comment aider sans s'épuiser ?	14/02/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Mouvements et mémoire : exercices physiques doux et brain gym pour améliorer la mémoire	17/02/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Comment vivre avec un malade Alzheimer ?	02/03/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Que propose l'association France Parkinson ?	07/03/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Se servir du positif vécu pour stimuler sa journée	17/03/2023	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Le pouvoir magique des émotions ! Quand la sophrologie vous réconcilie avec votre boussole intérieure	24/03/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Réduire la fatigue et le stress liés au rôle d'aidant	06/04/2023	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Apprendre à dire non sans culpabiliser	07/04/2023	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Stimulez vos 5 sens avec la sophrologie pour améliorer votre mémoire !	05/05/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Aider, accompagner, prendre soin, qu'est-ce qu'être aidant ?	23/05/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
S'appuyer sur le soutien social et rompre l'isolement de l'aidant !	01/06/2023	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
J'active mes ressources personnelles avec la sophrologie pour une meilleure estime de moi	02/06/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
THÈME 3 BIEN VIEILLIR À DOMICILE		inscription	
Suis-je bien couvert par ma mutuelle santé ?	12/01/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Entretenir et stimuler ma mémoire de façon ludique !	17/01/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Ce qu'il faut savoir sur les yeux !	19/01/2023 15/06/2023	de 14h à 15h30 de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
L'estime de soi : apprendre ou réapprendre à garder un regard positif sur soi !	20/01/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
S'accepter et s'aimer au travers des âges	27/01/2023	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Nutriscore : orienter mes achats alimentaires et améliorer ma santé	30/01/2023	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Sensibilisation au bilan de santé de la CPAM	07/02/2023 28/03/2023	de 14h à 15h de 14h à 15h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Moi et les maladies évitables : et si je possédais des super-pouvoirs sans le savoir ?	27/02/2023	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
La fatigue : la reconnaître et avoir des clés pour se ressourcer !	06/03/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Retrouvez le plaisir d'une bonne audition !	10/03/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Découvrir les alternatives pour un maintien à domicile de qualité !	13/03/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
L'assurance obsèques/dépendance : pourquoi et comment faire ?	16/03/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Prendre soin de sa tête pour bien vieillir !	23/03/2023	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
La personne de confiance : pourquoi et comment la désigner ?	27/03/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Mieux vivre ses émotions : les comprendre, les accueillir et s'en servir comme levier d'action !	31/03/2023	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Estime de soi, confiance en soi (approche sophrologique)	03/04/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Vivre vieux, vivre mieux : quelles sont les habitudes de vie qui influencent positivement l'avenir ?	09/05/2023	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Stressé moi ?... jamais ! Je relativise !	10/05/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Suis-je bien couvert par mon assurance habitation ?	12/05/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Les recettes pratiques du quotidien pour enrichir mon alimentation ou celle de mon aidé	25/05/2023	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Être acteur de sa vie ! (Re) prendre sa vie en main et ne plus la subir !	30/05/2023	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Pessimisme et optimisme : voyez le verre à moitié plein !	09/06/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Moi et les chutes : modifier quelques habitudes pour éviter les chutes !	12/06/2023	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Entretenir et stimuler sa mémoire de façon ludique !	16/06/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>
Les publicités alimentaires : savoir déchiffrer les messages	19/06/2023	de 14h à 15h30	<input type="checkbox"/>
Préparer l'après et protéger ses proches	23/06/2023	de 14h à 16h	<input type="checkbox"/>