

ATELIER PRATIQUE BIEN CHEZ SOI

EXTRAIT



SOLiHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

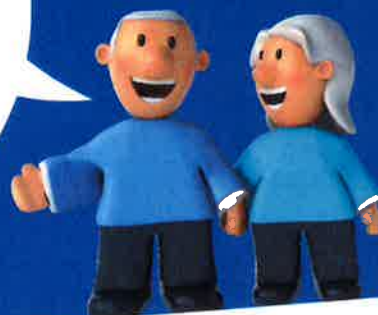
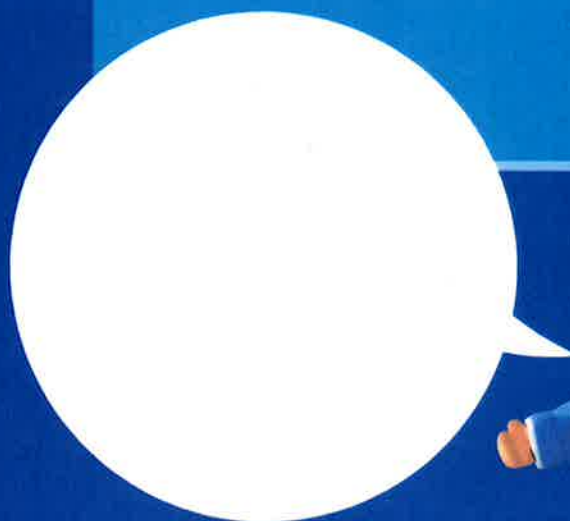


Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



AFFICHE GNERIQUE
Atelier Bien Chez Soi

Les clés d'un logement confortable



Découvrez les ateliers du PRIF
www.prif.fr



L'essentiel & plus encore



Les partenaires institutionnels



PLAQUETTE PARTICULIERS
Atelier Bien Chez Soi

ENSEMBLE,

LES CAISSES DE RETRAITE S'ENGAGENT

Le PRIF, acteur incontournable de la prévention vise à vous accompagner tout au long de votre retraite. Le PRIF regroupe les trois principaux acteurs de la retraite.

Les membres du PRIF

→ **L'Assurance retraite (Cnav)** est le régime général de retraite des salariés français. Elle couvre près de 73 % des actifs, soit 13,5 millions de retraités dont plus 2,77 millions en Île-de-France.

→ **La Mutualité sociale agricole (MSA)** est le deuxième régime de protection sociale en France. Elle couvre l'ensemble de la population agricole et ses ayants droit, et compte plus de 3,6 millions de retraités en métropole, dont 218 500 en Île-de-France.

→ **Le Régime social des indépendants (RSI)** est le régime de sécurité sociale obligatoire des indépendants, artisans, commerçants et professions libérales, soit plus de 2 millions de retraités, dont plus de 250 000 répartis sur trois caisses en Île-de-France.

Les partenaires institutionnels

L'ARS Île-de-France, la CNRACL, la CR Opéra, l'Ircantec, la Mutualité française Île-de-France.

À QUI ÇA S'ADRESSE ?

Les ateliers Bien chez soi s'adressent à toute personne retraitée en Île-de-France, quel que soit son régime de protection sociale.

QUI LES ORGANISE ?

Le PRIF organise ces ateliers en partenariat avec des associations spécialisées.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les activités proposées sont financées et organisées par le PRIF et les acteurs locaux. Une modeste participation peut vous être demandée.



www.prif.fr - contact.prif@prif.fr

Conception réalisation PARIMACE - Rédaction PCA - 10046

Les clés d'un logement confortable



• atelier **Bien chez soi**

POUR BIEN VIEILLIR



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Découvrez les ateliers du PRIF
www.prif.fr



AVEC LE PRIF, 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.

“ Les échanges avec le groupe m'ont donné plein d'idées. ”

“ Ces ateliers m'ont permis de repenser ma salle de bains de manière plus confortable. ”

“ Grâce à ces ateliers, je consomme beaucoup moins d'eau chez moi. ”

ATELIERS DU BIEN CHEZ SOI, GAGNEZ EN SÉRÉNITÉ !

→ Grâce aux ateliers Bien chez soi, vous aurez toutes les informations et conseils qui vous permettront d'améliorer votre habitat au quotidien, en le rendant plus confortable, pratique et économe.

Les ateliers Bien chez soi, ce sont 5 rencontres réunissant 15 personnes :

- D'une durée d'environ 3 heures, ces 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.

L'objectif est de répondre à toutes les questions que vous vous posez et de gagner en sérénité.

LE PRIF, PARTENAIRE DES JEUNES DE PLUS DE 60 ANS

→ Le PRIF vous propose une série d'ateliers consacrés chacun à un aspect du bien vivre à tout âge : la santé, l'activité physique, l'alimentation, l'aménagement du logement, la mémoire, le sommeil, la marche, etc.

Ces ateliers sont des moments d'échange et de partage autour d'un professionnel qualifié. Ils vous apporteront des informations précises et des conseils personnalisés pour améliorer votre bien-être au quotidien et prendre confiance en vous.

Le PRIF, c'est aussi le site www.jamenagementonlogement.fr qui vous propose des conseils pratiques et concrets pour un chez-soi sûr et confortable.



SYNTHESE DE L'ATELIER

Modules 1 à 5



Atelier BIEN CHEZ SOI

-
Extrait

 SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien


 Ensemble, un cadre de vie et un logement

Le Parcours Prévention PRIF



LES CLÉS D'UN LOGEMENT CONFORTABLE

Les différents modules



SOIiHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

EXTRAIT 1

Un logement pratique et confortable Astuces et conseils

SOIiHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

Contenu des ateliers

MODULE 1 POUR UN LOGEMENT PRATIQUE ET CONFORTABLE :
ASTUCES ET CONSEILS


- DES NOTIONS SUR LE LOGEMENT
- DES JEUX
- DES MISES EN SITUATION
- DES ASTUCES POUR : ENTRER ET SORTIR DE CHEZ SOI, CIRCULER, UTILISER LA CUISINE, UTILISER LA SALLE DE BAINS, ...

SOIiHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

Circuler Chez Soi

NE PAS LAISSER LES FILS ÉLECTRIQUES DANS LE PASSAGE DE CIRCULATION

LES CACHER DERRIÈRE DES FAUSSES PLINTHES
UTILISER DES GAINES OU DES ENROULEURS
OU DES BOITES DE RANGEMENT DE FILS



SOIiHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

Utiliser la cuisine

RÉORGANISER SON ESPACE POUR AVOIR LES ÉLÉMENTS À BONNE HAUTEUR
 ABAISSER LES ARMOIRES OU LES ÉTAGÈRES : EXEMPLE DES ÉLÉMENTS BASCULANTS TRÈS PRATIQUES

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

16

Outils remis aux personnes

→ LIVRET DES ASTUCES ET CONSEILS PIÈCE PAR PIÈCE

→ CHECK-LIST LOGEMENT POUR FAIRE SON AUTODIAGNOSTIC

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

EXTRAIT 2

ÊTRE BIEN CHEZ SOI
Les Bons Gestes et Postures
dans les activités de vie
quotidienne

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

Contenu des ateliers

MODULE 2 ÊTRE BIEN CHEZ SOI :
LES BONS GESTES ET POSTURES AU QUOTIDIEN

- LA CONSTITUTION DU DOS
- QUELQUES MAUVAISES POSITIONS OU MANUTENTIONS GÉNÉRALES
- LES BONS GESTES GÉNÉRAUX À EFFECTUER
- L'APPLICATION DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS
- DES MISES EN SITUATION, DES ESSAIS

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

Les mauvaises positions et manutentions

SE PENCHER EN AVANT

Inversion des courbures naturelles
Pincement du disque à l'avant
Étirement des ligaments postérieurs

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

Quelques gestes appropriés

SE PENCHER EN AVANT

Maintenir les courbures naturelles
 Prendre appui sur la cuisse ou sur un meuble
 Ou avancer un pied devant l'autre
 Et soulever une jambe

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

Les mauvaises positions et manutentions

ACCÉDER À UNE VOITURE




Forte pression sur la hanche gauche



Déséquilibre du bassin

Déséquilibre des forces sur les jambes

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

Quelques gestes appropriés

ACCÉDER À UNE VOITURE


S'asseoir sur le siège en prenant appui

Entrer les jambes en pivotant le bassin

S'aider en prenant appui sur le siège et le volant

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

Outils remis aux personnes



LIVRET DES BONS GESTES ET POSTURES A EFFECTUER

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

EXTRAIT 3

FACILITEZ-VOUS LA VIE
Le secret des accessoires innovants

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

Contenu des ateliers

MODULE 3 **FACILITEZ-VOUS LA VIE : LE SECRET DES ACCESSOIRES INNOVANTS**

CRÉATION D'UN LOGEMENT VIRTUEL ; VIA DES PANNEAUX ILLUSTRATIFS



APPRENTISSAGE ET ESSAIS D'ACCESSOIRES INNOVANTS POUR : LA MOBILITÉ, LA PRÉHENSION, LA CUISINE, LA SALLE DE BAINS, ...

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

Se déplacer dehors

Toutes ces petites choses qui peuvent vous changer la vie

CRAMPONS POUR CHAUSSURES



SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

18

Autour de la Cuisine
Toutes ces petites choses qui peuvent vous changer la vie

OUVRE BOITE AUTOMATIQUE



SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

19

Se déplacer en voiture
Toutes ces petites choses qui peuvent vous changer la vie


TIRE-CEINTURES DE SECURITE



SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

20

Outils remis aux personnes



FICHES DES ACCESSOIRES PRÉSENTÉS

LISTE DE SITES OU MAGASINS SPÉCIALISÉS DU TERRITOIRE

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

EXTRAIT 4

L'HABITAT DURABLE
Astuces et conseils

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

Contenu des ateliers

MODULE 4 L'HABITAT DURABLE : L'IMPORTANCE DES RELATIONS HABITAT SANTÉ-CONFORT-ÉCONOMIE ET LES MOYENS D'AGIR

ASTUCES ET CONSEILS POUR : UN LOGEMENT SAIN ET RESPIRABLE, SECURISÉ, CONFORTABLE ET ÉCONOME.

JEUX

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

Un logement économe

J'INSTALLE DES RÉDUCTEURS DE DÉBIT D'EAU !



SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

24

Un logement économe

J'UTILISE UNE CHASSE D'EAU À DOUBLE DÉBIT
OU JE PLACE UNE BOUTEILLE D'EAU DANS LE RÉSERVOIR !

SOIiHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

25

Outils remis aux personnes

→ LIVRET-FICHES DES ÉCO-GESTES PIÈCE PAR PIÈCE

SOIiHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

EXTRAIT 5

**L'AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT
ET LES FINANCEMENTS
EXISTANTS**

SOIiHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

Contenu des ateliers

MODULE 5 L'AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT ET LES FINANCEMENTS EXISTANTS:

- CONSEILS PLUS ÉLABORÉS POUR : UN PROJET ERGONOMIQUE
- CONSEILS PLUS ÉLABORÉS POUR : UN PROJET D'AMÉLIORATION THERMIQUE
- DESCRIPTION DU RÔLE DU PACT
- DESCRIPTION DES AIDES EXISTANTES : FINANCIÈRES, ASSOCIATIVES, ...
- EXEMPLES AVANT-APRÈS : DE PROJETS DE TRAVAUX

SOIiHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

EXEMPLE D'AMÉNAGEMENT ERGONOMIQUE...

S
SOI
Est parisien

EXEMPLE D'AMÉNAGEMENT ERGONOMIQUE...

S
SOI
Est parisien

Outils remis aux personnes



UN GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT POUR MÉMOIRE



LES PLAQUETTES DE CERTAINS PARTENAIRES



LES PLAQUETTES DE SOLIHA EST PARISIEN

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien

POUR NOUS CONTACTER

SOLIHA EST PARISIEN



Pour le 93 - MONTREUIL
01.49.88.46.80

Pour le 94 - SAINT-MAUR-DES-FOSSES
01.43.97.89.94

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Est parisien