



VOTRE PROCHAIN Rendez-vous



« BIEN VIEILLIR CHEZ SOI »  
Pour tout savoir sur mon logement

Entrée  
gratuite



## 1 CONFERENCE

« Prévenir les chutes et si on en parlait ! »

2 ATELIERS « Habiter mieux »

Lundi 26 septembre 2022 à 14H30

Accueil de loisirs de la Cavayère  
11 000 MONTLEGUN-CARCASSONNE

RENSEIGNEMENTS : ESPACE SENIORS du CARCASSONNAIS  
TÉL : 04 68 11 35 40

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc et arrco

carcassonne  
TERRES D'AUDACE agglo



*Avec l'avancée en âge tout un chacun aspire à plus de confort, plus de sécurité, une meilleure accessibilité de son logement. En partenariat avec les Caisses de retraites de l'Agirc Arrco et les partenaires intervenants dans le champs du logement, l'Espace Seniors du Département vous propose une conférence suivie de deux ateliers ouverts aux séniors, personnes âgées et leurs proches aidants.*

## Conférence : « La Prévention des chutes et si on en parlait...? »

Venez participer à une conférence d'information sur les moyens permettant de prévenir le risque de chutes à domicile en favorisant les bienfaits de l'activité physique et l'utilisation des aides techniques à domicile.

Quand ? **Le lundi 26 septembre 2022 à 14h30**

Où ? Accueil de loisirs de la Cavayère – Lac de la Cavayère – Montlegun/Carcassonne

### Atelier 1 : Adapter mon logement pour continuer à vivre chez moi en sécurité

Venez rencontrer les structures susceptibles de vous accompagner, et de vous informer sur les aménagements utiles et les aides pour financer les travaux d'amélioration.

Quand ? **Le mardi 4 octobre 2022 de 14h à 16h**

Où ? Accueil de loisirs de la Cavayère – Lac de la Cavayère – Montlegun/Carcassonne

### Atelier 2 : Rendre mon logement plus confortable et faire des économies d'énergie

Qui dois-je solliciter pour m'accompagner dans la réalisation de travaux de rénovation énergétique ? Comment identifier les aides auxquelles je peux prétendre ?  
Conseils pratiques : comment mieux maîtriser mes énergies ? Les éco-gestes à connaître...

Quand ? **Le mardi 11 octobre 2022 de 14h à 16h**

Où ? Accueil de loisirs de la Cavayère – Lac de la Cavayère – Montlegun/Carcassonne





## « BIEN VIEILLIR CHEZ SOI » Tout savoir sur son logement

### VOTRE PROGRAMME

#### CONFERENCE : La prévention des chutes, si on en parlait...?

**De 14h30 à 16h** : L'Agirc-Arrco en partenariat avec l'association Siel Bleu vous propose de participer à une conférence d'information sur les moyens permettant de prévenir le risque de chutes à domicile. La conférence démontrera les bienfaits de l'activité physique.

**De 16h à 16h30**: L'équip'senior de la technicothèque, financée par la conférence des financeurs, vous présentera et vous guidera sur l'utilisation des aides techniques à domicile. Cet atelier vous informera sur la sollicitation de ces aides.

**De 16h30 à 17h**: L'ensemble des partenaires du logement, ADIL, PRESENCE VERTE, PREAU, OCTHEA, ADGI Aude GESTION, GUICHET RENOV, SLIME, Service APA... proposeront des stands pour vous accompagner dans vos démarches liées au logement.

#### Goûter offert

Quand ? **Le lundi 26 septembre 2022 à 14h30**

#### Atelier 1 : Adapter mon logement pour continuer à vivre chez moi en sécurité

**Ouverture: Présentation de votre espace seniors et de ses partenaires**

**De 14h15 à 15h** : SOLIHA Méditerranée vous présentera les différents types d'adaptation possibles pour sécuriser son logement et repérer les risques, tester son équilibre, apprendre à se relever en cas de chutes et vous informera sur les solutions existantes pièce par pièce avec des astuces à moindre coût : cuisine, salon, chambre, salle de bain, jardin... Cet atelier sera animé par un ergothérapeute dans le cadre de la prévention des chutes afin de cibler et diagnostiquer les risques dans son logement.

**De 15h à 15h30** : Angélique MARTIN, Chargée d'opération pour ADGI Aude Gestion, vous présentera l'accompagnement en 5 étapes, de la prise de contact, à la première visite, le dépôt des dossiers de demandes d'aide, de la réalisation des travaux au versement des aides et les organismes pouvant être sollicités.

**De 15h30 à 16h** : L'ADIL de l'Aude, vous présentera son rôle et ses missions.

Quand ? **Le mardi 4 octobre 2022 de 14h à 16h**

#### Atelier 2 : Rendre mon logement plus confortable et faire des économies d'énergie

**De 14h à 15h** : LE PREAU, CARCASSONNE AGGLO, partenaire incontournable de la performance énergétique, vous présentera son rôle et ses missions au travers d'activités ludiques sur la rénovation énergétique.

**De 15h à 16h** : Le SLIME du département vous présentera ses missions et vous sensibilisera aux économies d'énergies par des astuces pour réaliser des économies d'eau et d'énergie vous permettant ainsi d'alléger vos factures. Ces ateliers seront animés en partenariat avec le **GUICHET RENOV OCCITANIE**.

Quand ? **Le mardi 11 octobre 2022 de 14h à 16h**