

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

en Mairie ou par téléphone (04 50 34 60 22)

avant le 27 septembre 2023

NOM - PRÉNOM :

TÉLÉPHONE :

PARTICIPE À :

- JEUDI 28 SEPTEMBRE - 14H30/16H30**
Déménager pour bien vieillir chez soi : pourquoi y penser maintenant
- JEUDI 12 OCTOBRE - 14H30/16H30**
C'est décidé ! Je fais du tri et de la place
- JEUDI 9 NOVEMBRE - 14H30/16H30**
Classer ses documents et constituer un classeur familial d'urgence
- JEUDI 16 NOVEMBRE - 14H30/16H30**
Organiser un changement de lieu de vie pour soi ou pour un proche

ATELIERS

PRÉVENTION & BIEN VIEILLIR

ATELIERS GRATUITS POUR LES 60 ANS ET PLUS



Soucieux d'accompagner les Seniors dans leur quotidien, le CCAS de Marignier vous propose, en partenariat avec le Conseil Départemental et Sérénimouve, un cycle d'ateliers "Prévention et bien vieillir".

N'hésitez pas à vous inscrire !



ECOLE ÉLÉMENTAIRE DU CENTRE
63 avenue de la Mairie
(Accès par l'arrière de l'école)

● JEUDI 28 SEPTEMBRE - 14H30/16H30



Déménager pour bien vieillir chez soi : pourquoi y penser maintenant ?

L'habitat est la clé de voûte du bien vieillir chez soi en autonomie. Un atelier pour échanger sur son "chez soi", ses caractéristiques, les liens qui nous y attachent pour ouvrir sereinement le champ des possibles.

● JEUDI 12 OCTOBRE - 14H30/16H30



C'est décidé ! Je fais du tri et de la place

Facile à dire ! Un atelier pour discuter des fausses bonnes raisons qui nous poussent à garder des choses inutiles et des bonnes méthodes pour trier efficacement.

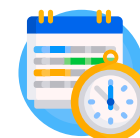
● JEUDI 9 NOVEMBRE - 14H30/16H30



Classer ses documents et construire un classement familial d'urgence

Pourquoi et comment classer vos papiers ? Un atelier qui vous aidera à constituer un classeur familial d'urgence en regroupant les informations importantes pour vous et votre famille.

● JEUDI 16 NOVEMBRE - 14H30/16H30



Organiser un changement de lieu de vie pour soi et pour un proche

Quelles étapes et chronologie pour limiter angoisse et épuisement ? Un atelier pour les personnes en réflexion ou pour les aidants qui accompagnent un proche dans cette étape sensible.