

Entrée  
gratuite

espace  
seniors



« BIEN VIEILLIR CHEZ SOI »

*Pour tout savoir sur l'adaptation de mon logement*



**1 CONFERENCE**

*« la Prévention des chutes et si on en parlait ! »*

**2 ATELIERS**

*« Habiter mieux »*

Vendredi 30 Septembre 2022/ à 14H30

Salle René PONT - n° 4 Quai du Pouzadou  
11 500 QUILLAN

INSCRIPTIONS : ESPACE SENIORS Moyenne et Haute Vallée de l'Aude

04 68 69 79 60

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc et arrco



Quillan

Pyrénées Audoises  
Communauté de Communes



*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 complémentaires Agirc-Arrco et les partenaires intervenants dans le champs du logement, l'Espace Séniors 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.

➤ **Vendredi 30 septembre 2022 à 14h30**  
Salle René PONT - n° 4 Quai du Pouzadou à QUILLAN

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

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

➤ **Jeudi 6 octobre à 14h30**  
Salle René PONT - n° 4 Quai du Pouzadou à QUILLAN

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

Qui 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...

➤ **Jeudi 13 octobre à 14h30**  
Salle René PONT - n° 4 Quai du Pouzadou à QUILLAN

**SOLiHA**  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

**AUDE**  
Département de l'Aude

**RENOUVEAU**  
TECHNIQUE

**SLIME**  
Un premier pas  
vers la production  
d'énergie

**Siel Bleu**

**octeha**  
Territoires Habitat Développement

**adil**  
de l'Aude

**RénOccitanie**  
Ma rénovation énergétique

**AREC**  
Aide Régionale à l'Énergie de l'Occitanie

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc et arrco**

**présence verte**  
Water & Energy

**ADGI AUDE GESTION**  
Habitat & Autonomie de la personne