

UN PROGRAMME D'ANIMATIONS ■■■

hebdomadaires permettant de mieux profiter de son logement et de préserver sa santé face aux risques du quotidien, telles que :

« **Les mardis de l'habitat seniors** »
(conférences et ateliers pour avoir les clés d'un logement facile à vivre).

« **Les jeudis de la prévention** »
(conférences et ateliers permettant de conserver santé et bien-être et de prévenir les aléas du quotidien).

« **Les vendredis de l'accessibilité et de la domotique** » (rencontres individuelles ou en groupe pour tester du matériel innovant pouvant compenser les fragilités de l'âge).

Temps d'information et d'échange gratuits, ouverts à tous et accessibles sur inscription en fonction des places disponibles.
Une documentation sur les thématiques abordées est à votre disposition.



■ Maison DAHLIA

70 avenue Paul Verlaine - 76610 Le Havre
Tél. : 02 35 44 97 28
Mail : lamaisondahlia@lehavre.fr
Visite sur rendez-vous

■ SHERPA

CCAS du Havre
3 place Albert René - 76600 Le Havre
Tél. : 02 35 19 67 40
Mail : lamaisondahlia@lehavre.fr
Avec ou sans rendez-vous du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 50 sans interruption

Une initiative portée par la Ville du Havre avec le soutien actif d'Estuaire de la Seine, de la CAPEB, de la CODAH et de la caisse de retraite complémentaire AG2R La Mondiale (périmètre REUNICA).



Comment aménager
son logement
pour bien vieillir
chez soi

Ville du Havre - © photos : Laurent Bréard - 2016



Le saviez-vous ?

Chaque année, environ une personne âgée (65 ans et +) sur trois est victime d'une chute.

Avec l'âge, on devient moins souple, l'équilibre est moins sûr et le risque de chutes, notamment au domicile, augmente. Les chutes sont liées à la combinaison de différents facteurs de risque comme l'aménagement du domicile, l'état de santé, l'alimentation et aussi l'inactivité. Tout cela contribue à la survenue de petits accidents dont les conséquences peuvent être graves et limiter l'autonomie.

Il est possible, grâce à quelques réflexes et gestes simples de prévenir les dangers du quotidien.

Pour cela, venez visiter la Maison DAHLIA.

LA MAISON DAHLIA

est un espace de démonstration et de prévention ouvert aux seniors, à leur famille et aux professionnels du maintien à domicile.

Dans cette ancienne maison rénovée, vous pourrez découvrir un habitat pensé pour réduire les accidents du quotidien, grâce à des solutions simples facilement transposables chez soi et qui permettent de préserver la sécurité et le confort de son logement.



UNE VISITE GUIDÉE

des pièces d'habitation (cuisine, salles de bain / douche et chambres) par des professionnels formés vous permettra d'apprécier des aménagements astucieux et de tester des solutions techniques innovantes qui vous permettront de continuer à vivre sereinement chez vous si la perte d'autonomie s'installe. Vous pourrez notamment découvrir des astuces pour profiter d'une cuisine aménagée bien pensée, apprécier l'usage et la sécurité d'une cabine de douche adaptée, manipuler un ensemble d'aides techniques permettant d'utiliser au mieux une salle de bain, tester le monte escalier ou encore recevoir des conseils pour bénéficier d'éclairages lumineux permettant des déplacements sûrs même la nuit !



Vous souhaitez vous lancer dans un projet de travaux pour adapter votre logement ou celui d'un de vos proches?

Vous pouvez bénéficier d'un diagnostic personnalisé et gratuit en faisant appel au S.H.E.R.P.A, le Service Havrais d'Évaluation des Risques au domicile des Personnes Âgées.

