Itinéraires de Santé

Toit et moi

PAR ITINÉRAIRES DE SANTÉ

Conférence et parcours collectif

TOIT ET MOI :
chez moi, ce n'est pas juste un toit !

Par Itinéraires de Santé, une association créée et soutenue par la MSA Alpes du Nord

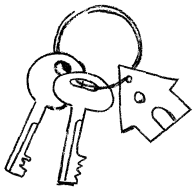
Avec le soutien

Atouts Prévention Rhône-Alpes · cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie · isère Le Département · Commission des financeurs Prévention de la perte d'autonomie Isère · Savoie Le Département · Commission des financeurs Savoie · haute savoie le Département · Commission des financeurs Haute-Savoie · Générations Mouvement Les Aînés Ruraux · Bulle d'air Service de répit à domicile

pb POUR Bien VieiLLiR

Sécurité sociale l'Assurance Retraite · Retraite complémentaire agirc-arrco · msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore · CNRACL

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



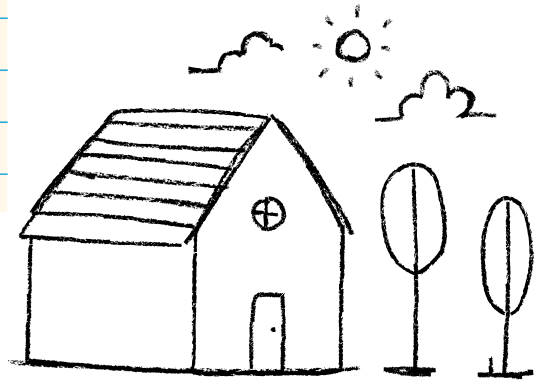
Garder mon logement ou déménager, comment avoir toutes les clés pour choisir

Cette action est composée d'une conférence et de 7 séances **gratuites pour les participants,** pour mieux comprendre les alternatives au domicile.

Ce parcours a été pensé pour vous permettre de **découvrir, à votre rythme** les clés pour être en sécurité et autonome dans votre logement, ou débuter une démarche pour intégrer un habitat collectif (résidence autonomie, habitat inclusif, etc).

72 %*

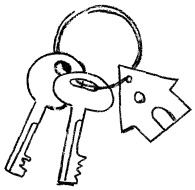
des personnes ayant réalisé des travaux d'aménagement, l'ont fait par anticipation.



LES PLUS DE 60 ANS C'EST …

27,7 % de la population française **

*Enquête **Crédoc** 2025
** Insee, 2024



Les séances sont réalisées par des professionnelles formées, pour vous permettre de suivre le parcours, **composé de 7 séances collectives d'environ 2h à 2h30.**

Les séances se déroulent en groupe de 8 à 12 participants.

SEANCES ANIMÉES PAR :

- Des intervenants experts sur ces thématiques

Bien dans ma vie après 60 ans

PARCOURS TOIT ET MOI

CONFÉRENCE - "QUEL LIEU DE VIE IDÉAL POUR MOI DEMAIN ?"

- Connaître les différents types d'habitat et savoir comment adapter son logement
- **OUVERT A TOUS :** retraités, aidants, enfants de parents âgés, élus et professionnels du secteur, etc….

SOCLE 1 - « CHOISIR DE PARTIR OU DE RESTER : QUELLES POSSIBILITÉS ? »

- Séance 1 - Résidence autonomie ou habitat inclusif, quelles différences ?
- Séance 2 - Voir pour comprendre, visite d'un habitat
- Séance 3 - Et si je changeais de lieu de vie ? (1 mois après)

SOCLE 2 : « MA MAISON = MON FOYER ? »

- Séance 4 - Comment je me projette dans 10 ans ?
- Séance 5 - Que symbolise ma maison pour moi ?
- Séance 6 - Choisir d'adapter….ou de déménager ?
- Séance 7 - Passer à l'action, chacun à son rythme…

Manon BLOND
blond.manon@itinerairesdesante-ra.fr / **07 52 06 45 69**

Valérie MOREL-PETITJEAN
petitjean.valerie@itinerairesdesante-ra.fr / **06 99 60 49 48**

Pour en savoir plus Contactez-nous !

Soutenue par :

santé famille retraite services

L'essentiel & plus encore

Prévention santé

Bien être et santé mentale

Lien social

Lutte contre l'isolement

Services en territoires

Accompagnement de projet

Qui sommes-nous ?

Une association loi 1901 créée et soutenue depuis 2010 par la MSA (Mutualité Sociale Agricole) des Alpes du Nord et ses partenaires.

Une équipe de salarié·es et de bénévoles qui développent et animent des actions et des services en Santé, Education et Prévention.

Au plus près de chez vous, dans vos communes en Isère, Savoie et Haute-Savoie.

ZA du Grand Verger
20 avenue des Chevaliers Tireurs
73000 CHAMBERY

Présidente
Anne FUZAT

Responsable
Elsa BONFILS

contact@itinerairesdesante-ra.fr

Itinéraires de santé

Ateliers IDS sur Pour bien vieillir.fr

©Itinéraires de Santé via Canva.com. Ne pas jeter sur la voie publique. Juillet 2026.