

ENSEMBLE, LES CAISSES DE RETRAITE S'ENGAGENT

CAP Retraite, acteur incontournable de la prévention vise à vous accompagner tout au long de votre retraite. **CAP Retraite** regroupe les trois principaux acteurs de la retraite.

Les membres de CAP Retraite

→ L'Assurance retraite (Cnav) est le régime général de retraite des salariés français. Elle couvre près de 73% des actifs, soit 13,5 millions de retraités.

→ La Mutualité sociale agricole (MSA) est le deuxième régime de protection sociale en France. Elle couvre l'ensemble de la population agricole et ses ayants droit, et compte plus de 3,6 millions de retraités en métropole.

→ Le Régime social des indépendants (RSI) est le régime de sécurité sociale obligatoire des indépendants, artisans, commerçants et professions libérales, soit plus de 2 millions de retraités.

À QUI ÇA S'ADRESSE ?

Les ateliers Bien chez soi s'adressent aux retraités de plus de 55 ans vivant à domicile, quelle que soit sa caisse de retraite.

QUI LES ORGANISE ?

Pilotés et coordonnés par CAP Retraite Bretagne, les ateliers Bien chez soi sont animés par Soliha.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les activités proposées sont financées par CAP Retraite et les acteurs locaux.

QUI CONTACTER ?

Pour tout renseignement n'hésitez pas à contacter :



SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

CÔTES D'ARMOR

02-96-62-22-00

Les clés d'un logement confortable



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



AVEC CAP Retraite, FACILITEZ-VOUS LA VIE

→ Pourquoi améliorer son habitat ? Comment le rendre confortable ? Votre habitat reflète les différentes étapes de votre vie. La retraite est une de ces étapes.

Rendre son habitat facile à vivre au quotidien sans le modifier considérablement ni bouleverser ses habitudes n'est pas impossible ni compliqué. L'objet des ateliers Bien chez soi est d'apporter des conseils pratiques, afin d'aménager son habitat pour y vivre le plus confortablement en répondant à ses nouveaux besoins.

“ Les échanges avec le groupe m'ont donné plein d'idées. ”

“ Ces ateliers m'ont permis de repenser ma salle de bains de manière plus confortable. ”

“ Grâce à ces ateliers, je consomme beaucoup moins d'eau chez moi. ”

ATELIERS DU BIEN CHEZ SOI, GAGNEZ EN SÉRÉNITÉ!

→ Grâce aux ateliers Bien chez soi, vous aurez toutes les informations et conseils qui vous permettront d'améliorer votre habitat au quotidien, en le rendant plus confortable, pratique et économe.

Les ateliers Bien chez soi, ce sont 5 rencontres réunissant 15 personnes:

- D'une durée d'environ 2 heures, ces rencontres sont animées par un professionnel expert de l'habitat.
- Elles abordent différentes thématiques: les économies d'énergie, les conseils et astuces pour aménager les pièces de votre logement, les accessoires innovants qui peuvent vous faciliter la vie au quotidien, les acteurs du secteur qui peuvent vous aider à concevoir et financer votre projet d'aménagement, etc.
- Ces rencontres sont interactives et ludiques. Au programme, des échanges où chacun peut apporter son expérience, des mises en situation, la découverte et l'essai de matériel, etc.

L'objectif est de répondre à toutes les questions que vous vous posez et de gagner en sérénité.

CAP Retraite, PARTENAIRE DES JEUNES DE PLUS DE 60 ANS

→ CAP Retraite vous propose une série d'ateliers consacrés chacun à un aspect du bien vivre à tout âge: la santé, l'activité physique, l'alimentation, l'aménagement du logement, la mémoire, le sommeil, la marche, etc.

Ces ateliers sont des moments d'échange et de partage autour d'un professionnel qualifié. Ils vous apporteront des informations précises et des conseils personnalisés pour améliorer votre bien-être au quotidien et prendre confiance en vous.

Le CAP Retraite, c'est aussi le site www.jamenagemonlogement.fr qui vous propose des conseils pratiques et concrets pour un chez-soi sûr et confortable.

