

## Un chez-soi plus confortable, plus pratique, c'est possible !

Votre habitat reflète les différentes étapes de votre vie.

Rendre son habitat facile à vivre au quotidien sans le modifier considérablement ni bouleverser ses habitudes n'est pas impossible ni compliqué.

Prenons les devants !



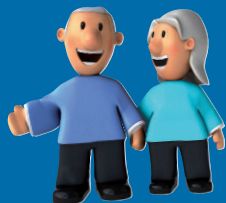
L'objet des actions proposées est d'apporter des conseils pratiques, afin d'aménager son habitat pour y vivre le plus confortablement en répondant à vos nouveaux besoins.

« J'ai pu repenser ma salle de bains de manière plus confortable. »

Marcel

« Les échanges avec le groupe m'ont donné plein d'idées pour aménager mon logement ». »

Catherine



## À QUI ÇA S'ADRESSE ?

Les actions préventives s'adressent aux retraités de plus de 60 ans vivant à domicile.

## QUI LES ORGANISE ?

Soliha et les acteurs locaux.

## COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les actions proposées sont financées par la convention des financeurs de la perte d'autonomie du Finistère, dispositif institué par la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement du 28 décembre 2015.

Les activités sont gratuites pour les participants.

## QUI CONTACTER ?

Pour tout renseignement n'hésitez pas à contacter :



Rozenn LE BOURDONNEC

07 82 36 98 84

Par Mail : [actionseniors@solih-finistere.fr](mailto:actionseniors@solih-finistere.fr)

# SOLIHA



SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

Antenne de BREST  
2 rue de Denver  
29200 BREST  
Tél : 02.98.44.85.76  
[info.brest@solih-finistere.fr](mailto:info.brest@solih-finistere.fr)

Antenne de MORLAIX  
13 rue de Kerfraval  
29600 MORLAIX  
Tél : 02.98.88.55.10  
[info.morlaix@solih-finistere.fr](mailto:info.morlaix@solih-finistere.fr)

Antenne de QUIMPER  
41 rue Pen Ar Steir - BP 1502  
29105 QUIMPER Cedex  
Tél : 02.98.95.67.37  
[info.quimper@solih-finistere.fr](mailto:info.quimper@solih-finistere.fr)

SOLIHA-FINISTERE.fr

## SENIORS

## NOUS VOUS CONSEILLONS POUR ETRE

## BIEN CHEZ SOI



**SOLIHA**  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT



**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Bretagne

**cnsa**  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie

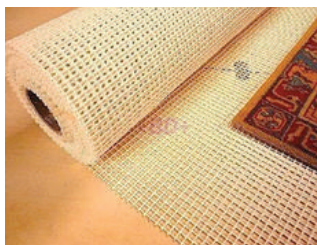
## ATELIER " BIEN CHEZ SOI", GAGNEZ EN SÉRÉNITÉ!

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 et pratique.



Ce sont 4 rencontres de 2 heures réunissant 12 à 15 personnes animées par une ergothérapeute et un expert de l'habitat.

Différentes thématiques sont abordées : astuces et conseils pour aménager son domicile, gestes et postures, présentation et essais d'accessoires innovants, ...



Rencontres interactives et ludiques (mises en situation, découverte de matériels).



Ce programme est proposé sur l'ensemble du département en partenariat par les CCAS, CLIC, Communauté de Communes, office des retraités, centres sociaux et Finistère Habitat.

## CAFÉ DE L'AUTONOMIE ou CAFÉ AIDANTS/AIDES : PARLONS-EN !

Grâce aux cafés de l'autonomie, vous apprendrez à repérer au sein de votre logement, de vos façons de faire dans votre logement ce qui est facilitateur et ce qui peut faire obstacle à votre autonomie.

# Café discussion

C'est une rencontre de 3 heures réunissant 8 personnes maximum animées par un ergothérapeute et un professionnel expert de l'habitat.

Astuces et conseils pour un logement pratique et confortable avec l'avancée en âge.



Présentation d'accessoires innovants.

## "Madame REINETTE"

Prenant le parti pris de la comédie sentimentale, mêlant rires et conseils de prévention des chutes, cette pièce de théâtre d'une heure, servie par trois comédiens professionnels aborde les questions essentielles à l'autonomie des seniors : la prévention des chutes, l'inquiétude légitime des proches, le refus de l'infantilisation des seniors, la vie amoureuse après 70 ans...



### RESUME

« Parce qu'elle a 72 ans et qu'il lui arrive de temps à autre de se prendre les pieds dans son tapis et de glisser dans sa baignoire, Mme Reinette commence à ne plus être perçue par son entourage, notamment par sa fille, comme ayant « toute sa tête » et comme étant capable de faire elle-même ses choix. Reinette se voit peu à peu dépossédée de son autonomie et pointe alors le spectre de l'institutionnalisation... ».

