

Seniors. Des ateliers pour être bien chez soi

Soliha Finistère (Solidaires pour l'habitat), soutenu par Cap retraite, a élaboré un programme de formations sous forme d'ateliers à destination des personnes retraitées sur le thème du « Bien chez soi : pour un habitat pratique et confortable ». Aménager son logement, faire des économies d'énergie, ramasser un objet au sol, sortir d'une voiture en préservant son dos, etc., telles sont quelques-unes des thématiques qui seront abordées à travers une série d'ateliers « Bien chez soi », proposés par l'association Soliha en mai et juin. Julie Boudin, ergothérapeute, et Rozenn Le Bourdonnec, experte de l'habitat, animeront ces rendez-vous de deux heures, chaque jeudi après-midi, pendant cinq semaines à la Maison du temps libre. Les deux professionnelles donneront leurs conseils pour un logement pratique et confortable. Elles montreront les bons gestes et postures à adopter au quotidien et présenteront des accessoires innovants qui peuvent faciliter le quotidien. Un professionnel d'Éner'gence évoquera, lui, les économies d'énergie. Enfin, les participants pourront également réfléchir à l'intérêt d'un aménagement de leur domicile et obtenir des informations sur les aides financières existantes.

Pratique :

Les ateliers sont programmés les 24 et 31 mai et les 7, 14 et 21 juin, de 14 h à 16 h, à la Maison du temps libre. Participation : 10 € pour l'ensemble des ateliers. Inscriptions auprès de Rozenn Le Bourdonnec au 07.82.36.98.84. Ces ateliers sont réservés aux personnes retraitées de plus de 55 ans, vivant à domicile.

Le Télégramme - Plus d'information sur <https://www.letelegramme.fr/finistere/crozon/seniors-des-ateliers-pour-etre-bien-chez-soi-19-05-2018-11963667.php>