

## Carhaix. Comment adapter son domicile pour pallier l'avancée en âge

Ouest-France Publié le 11/05/2019



*Cette première séance a été l'occasion de découvrir de multiples accessoires pour faciliter la mobilité dans son habitation.*

### **L'ATELIER BIEN CHEZ SOI PROPOSE AUX SENIORS DE NOMBREUSES PISTES POUR AMELIORER LE CONFORT DE LEUR LOGEMENT.**

Une dizaine de personnes, la soixantaine dépassée, participaient vendredi après-midi au Foyer des Jeunes Travailleurs à la première des trois séances proposées par Soliha (Solidarité habitat) dans le cadre de son atelier Bien chez soi.

Ouvert aux plus de 60 ans, l'objectif est d'anticiper un maintien à domicile le plus tard possible dans de bonnes conditions avec un constat « les travaux d'adaptation des logements restent envisagés souvent trop tardivement, une fois le besoin urgent et la personne en situation de fragilité ».

Cette première séance, animée conjointement par Julie Boudin ergothérapeute et Rozenn Le Bourdonnec chargée de prévention senior portait sur les conseils et astuces pour l'adaptation de son logement et en particulier la prévention des chutes. « L'un des facteurs bien souvent point de départ, sans jeu de mots, d'une dégringolade des personnes lorsqu'on avance en âge » relevait l'une des intervenantes.

À travers un diaporama à base de photos prises dans les maisons type néobrettonne des années 70-80, sont donc mis en lumière les multiples pièges, sans conséquences à quarante ans, qui l'âge venant peuvent s'avérer redoutables... comme les seuils de porte inadaptés, les moquettes ou les tapis écornés...

Le tour de la maison est ainsi fait depuis son accès extérieur en passant par la cave, la salle d'eau ou les toilettes avec les solutions à apporter, parfois toutes simples et peu onéreuses pour certaines pour d'autres un peu plus conséquentes comme l'aménagement de douche ou l'accès aux différents niveaux de l'habitation. Une présentation on ne peut plus concrète, qui amène chacun des participants à se projeter dans un avenir où sa mobilité sera quelque peu altérée, « un exercice pas si simple » relevait l'ergothérapeute.

La prochaine séance portera sur les bons gestes et postures au quotidien.

Contact : 07 82 36 98 84.

<https://www.ouest-france.fr/bretagne/carhaix-plouguer-29270/carhaix-comment-adapter-son-domicile-pour-pallier-l-avancee-en-age-6346073>