

## Carhaix. Les ateliers « Bien chez soi » débutent en mai

Publié le 24/04/2019



*Marie-Laure Cloarec, en charge de la coordination des personnes âgées au CCAS, Julie Boudin, ergothérapeute chez Soliha et Annie Peuron, directrice du CCAS (de gauche à droite).*

**La fédération Soliha (Solidaires pour l'habitat) propose aux plus de 60 ans des astuces et des conseils pour un habitat confortable et pratique. À partir du 3 mai, les habitants de Carhaix pourront (Finistère) en profiter.**

À partir du vendredi 3 mai, les Carhaisiens de plus de 60 ans pourront profiter des ateliers « Bien chez soi » organisés par la fédération Soliha (Solidaires pour l'habitat) en partenariat avec la mairie de Carhaix. Financée par le département Finistère, l'opération a pour objectif la diffusion de bonnes pratiques pour un maintien à domicile des personnes âgées dans les meilleures conditions. Julie Boudin, ergothérapeute et Rozenn Le Bourdonnec, chargée de la prévention habitat au sein de l'association Soliha, dispenseront leurs conseils dans les locaux du Foyer des Jeunes Travailleurs lors de 4 séances étalées sur le mois de mai. Ces ateliers gratuits abordent des thématiques différentes durant plus de deux heures. Le premier module, intitulé "astuces et conseils pour un logement pratique et confortable", permet d'avoir une vue d'ensemble des solutions qui existent sur le marché comme les tapis anti chute.

### Préserver son dos

La deuxième séance "les bons gestes et postures aux quotidiens", animée par Julie Boudin, se focalise sur les mises en situation du quotidien. "«Ne pas se blesser le dos lorsque l'on passe le balais ou en portant des charges lourdes, cela s'apprend", explique l'ergothérapeute. Le troisième rendez-vous est dédié aux accessoires innovants qui facilitent la vie. "La domotique est utile lorsque l'on vieillit. Installer un parcours lumineux ou un éclairage à distance lorsque l'on se lève la nuit permet de ne pas faire de mauvaises chutes", détaille Marie-Laure Cloarec, en charge de la coordination des personnes âgées au CCAS.

### Les aides et les travaux

Enfin, la quatrième séance est consacrée à l'aménagement du logement en vue d'anticiper la dépendance. Les différentes aides possibles (portages de repas, aides ménagères, financement des travaux...) sont notamment présentées. Un rendez-vous à domicile pour un diagnostic et une évaluation des coûts est également possible. "L'idéal est de suivre tous les modules. Mais de manière générale, les participants sont très investis dans les ateliers et sont toujours en demande de conseils", se félicite la directrice du CCAS Annie Peuron tout en précisant que des séances supplémentaires sont envisageables « en cas de forte demande ». Il y a deux ans, une opération similaire menée à Carhaix avait été un franc succès.

Groupe de 15 participants maximum par séance. À partir du vendredi 3 mai de 14 h à 16 h 15, au Foyer des Jeunes Travailleurs, 8 rue Anatole-France. Ateliers gratuits. Les inscriptions se font auprès du CCAS de Carhaix au 02 98 99 34 71.

**Emeline LE NAOUR.**

<https://www.ouest-france.fr/bretagne/carhaix-plouguez-29270/mcarhaix-les-ateliers-bien-chez-soi-debutent-en-mai-6322311>