

Bien chez soi. Des ateliers pour les seniors



Ateliers Bien chez soi : encore quelques places.

À partir de mardi, Soliha, en partenariat avec Cap Retraite, assurera l'animation d'ateliers visant à sensibiliser les retraités sur la prévention et les comportements du bien vieillir. Il reste quelques places.

La Ville de Carhaix, l'Alecob et le Clic collaborent à la mise sur pied de ces ateliers gratuits. Il s'agit d'ateliers de découverte, comportant, notamment, un apprentissage progressif des bonnes pratiques à adopter. Interactifs, ils permettront la mise en commun des problèmes rencontrés.

Cinq ateliers interactifs

Par exemple, lors du premier module, des informations sur l'environnement, l'eau, le chauffage, le droit et les devoirs, la santé, l'électricité, la sécurité et l'adaptation seront présentées, grâce à la mallette de jeu « Mon logement et moi ». Lors du deuxième module, les problèmes de dos seront abordés. « Les ateliers seront ludiques, pratico-pratiques et présentés sous forme de jeux ou de présentation d'accessoires facilitant le quotidien. Il ne s'agira pas de conférences », explique Julie Boudin, ergothérapeute. Ils se dérouleront le mardi, de 14 h à 16 h : « Pour un logement pratique et confortable », mardi 21 novembre; « Gestes et posture », le 28 novembre ; « Le secret des accessoires innovants », le 5 décembre ; « L'habitat durable », le 12 décembre ; « L'aménagement du logement et les aides », le 19 décembre.

Animés par des spécialistes

Animés par une ergothérapeute, une chargée d'opérations et des spécialistes éco-habitat, les ateliers fourniront des conseils adaptés aux espaces de vie des participants, tout en les accompagnant dans les gestes à adopter au quotidien.

Encore quelques places

Les ateliers sont destinés aux personnes retraitées de plus de 55 ans habitant à Carhaix. « Il est aussi possible d'y assister en tant qu'aidant », ajoute Mme Cloarec, du secteur personnes âgées et personnes handicapées de la ville de Carhaix.

Pratique

Les ateliers auront lieu au Foyer des jeunes travailleurs, 8, rue Anatole-France. Inscriptions jusqu'à lundi (maximum, quinze personnes) : Marie-Laure Cloarec, tél. 02.98.99.34.71. Rozenn Le Bourdonnec, tél. 07.82.36.98.84.

Plus d'information : <http://www.letelegramme.fr/finistere/carhaix/bien-chez-soi-des-ateliers-pour-les-seniors-18-11-2017-11745699.php>