

Apprendre à mieux vivre avec les ateliers de Soliha

Publié 18/10/2018. Saint-Marti-des-Champs.



Soliha Finistère et la commune ont organisé, au Roudour, du 14 septembre au 12 octobre, cinq séances d'ateliers de bien-être destinés aux personnes de plus de 55 ans. Treize personnes pour chaque atelier ont découvert des solutions pour améliorer leur logement, « **et pour le rendre facile à vivre au quotidien, sans trop le modifier ni bouleverser ses habitudes** », explique Rozenn Le Bourdonnec, l'une des animatrices de Soliha.

Bons gestes et bonnes postures, accessoires innovants, astuces et conseils d'aménagement, économie d'énergie ou encore aides financières ont été passés en revue. De nombreux conseils ont été donnés, comme « ranger à son niveau les choses dont on se sert souvent afin d'éviter de se baisser. Nous envisageons plusieurs actions à venir. Une pièce de théâtre, un café de l'autonomie, un autre atelier. »

Contact : 02 98 88 55 10 ou www.soliha.fr.