

## Rosporden. Des conseils pour un habitat sûr et confortable

Publié 06/03/2019. Rosporden.



**À travers quatre ateliers, l'association Solidaires pour l'habitat sensibilisera les seniors sur la nécessité de vivre dans un logement sain, économe, sûr et confortable.**

Les quatre ateliers gratuits, intitulés « Bien chez soi », se dérouleront au centre social de Rosporden (Finistère). Le premier aura lieu lundi 11 mars.

**« Ces séances s'adressent aux plus de 60 ans. Il s'agira pour l'intervenante, Julie Boudin, ergothérapeute à Soliha (Solidaires pour l'habitat) , de sensibiliser les retraités sur les comportements du bien vieillir et du mieux vivre à la maison. Pour préserver son autonomie, il faut pouvoir vivre dans un logement sain, économe, sûr et confortable. Il existe des gestes, des postures et des outils qui peuvent faciliter le quotidien des personnes. Ces sessions ont également un lien avec les ateliers du jeudi matin, dédiés à la santé et à la prévention des chutes »,** explique Vincent Yhuel, directeur du centre social.

L'association a lancé cette initiative, financée par la conférence des financeurs (Conseil départemental, Agence régionale de santé et leurs partenaires). Elle a contacté Concarneau Cornouaille agglomération (CCA) dont Aurélie Cojean, coordinatrice du centre local d'information et de coordination (Clic). Un partenariat s'est mis en place avec l'association Chemins de faire du centre social.

### **Les bons gestes et postures**

Julie Boudin en présente le contenu : « Le premier donnera des astuces peu coûteuses et des conseils concernant les problèmes du quotidien. Le second abordera les gestes et les postures à adopter. Comment, par exemple, préserver son dos lors des tâches de ménage et de jardinage. Je présenterai différents accessoires, pelles et balais à long manche, coussins triangulaires de position. Le groupe pourra les essayer, sur place. » Lors du 3e atelier, il sera question de découvrir du matériel innovant : sièges de douche, barres d'appui ou luminaires à détection de mouvements et lampes télécommandées. « Ce sont des équipements, faciles à installer, peu coûteux et que l'on peut acheter dans des magasins grand public. »

### **Les aménagements**

Le dernier atelier aura pour thème, les aménagements importants, « comme transformer une baignoire en douche. Je présenterai les aides financières possibles », indique Julie Boudin.

Lundis 11, 18 et 25 mars et lundi 1er avril, ateliers, de 10 h à 12 h, au centre social. Inscriptions obligatoires pour le cycle complet. Contact : 02 56 06 56 56 .