

LES CLÉS D'UN LOGEMENT CONFORTABLE

Module 1 :
Pour un
logement
pratique et
confortable

Module 2 :
Les bons
gestes et
postures au
quotidien

Module 3 :
Les
accessoires
innovants

Module 4 :
L'habitat
durable

Module 5 :
Aménagement
du logement
et aides
financières

GRATUIT



Prenons
les devants!



**Vous avez 55 ans et plus, vous êtes retraité,
venez découvrir les ateliers
du Bien Chez Soi**

**Les mercredi 15 – 22 – 29 mars et 05 - 12
avril à 14 h 00**

**37 rue de Selle – 1^{er} Etage
SOLESMES**

**INSCRIPTIONS
RELAIS AUTONOMIE CLIC EST CAMBRESIS
03.27.77.72.72**



Les places sont limitées

DES TRUCS ET ASTUCES POUR VIEILLIR CHEZ SOI

Des ateliers sont proposés aux séniors à partir du mercredi 15 mars 2017, pour leur permettre de préserver leur autonomie, d'améliorer le confort de leur habitat et le sécuriser

Vieillir, beaucoup de séniors souhaitent le faire en restant chez eux, dans leur cocon, entourés de leurs souvenirs. Mais il est nécessaire d'adapter son logement, de le sécuriser, de le rendre plus confortable. **Quelques trucs et astuces vont permettre de préserver l'autonomie. Ils sont à découvrir dans le cadre d'ateliers, à partir du 15 mars au 37 rue de Selle à SOLESMES.**

Un ergothérapeute livrera trucs et astuces pour un logement pratique, confortable, de l'extérieur vers l'intérieur. Parfois quelques petits travaux s'avèrent nécessaires.

Un second atelier invitera à un peu de pratique. L'ergothérapeute indiquera **les bons gestes et les bonnes postures pour s'économiser le dos : comment s'asseoir, se baisser, entrer ou sortir d'une voiture, sans se faire mal.**

Pour se faciliter la vie, l'ergothérapeute dévoilera les secrets des accessoires innovants : **test du matériel permettant d'ouvrir les conserves, ouvrir les bouteilles..., sans faire d'efforts.**

Puis une conseillère habitat et une conseillère en économie sociale et familiale apporteront **des conseils pour rendre son logement sain et économe** : comment réduire son débit d'eau, comment réduire la consommation électrique des appareils électroménagers. On parlera également d'isolation, ramonage de cheminée, entretien d'une chaudière. De tout ce qui permet l'économie d'énergie.

Le dernier atelier informera sur les dispositifs d'aides en cas de travaux.

Ateliers

Les Mercredis 15 - 22 - 29 mars et

5 - 12 avril 2017 à 14 h 00

37 rue de Selle - 1^{er} Etage

SOLESMES

Inscriptions au 03.27.77.72.72