



## SENIORS

Communiqués de presse

# Les ateliers « Bien Chez Soi »

Publié le 22 octobre 2019

« Soliha Finistère » soutenu par le programme « Bien vieillir en Bretagne » a élaboré un programme de formations sous forme d'ateliers à destination des personnes retraitées sur le thème du « Bien chez soi : pour un habitat pratique et confortable ».

Ateliers ludiques et pratiques pendant lesquels vous trouverez astuces et conseils à mettre en œuvre facilement une fois rentré chez vous ! Venez tester des accessoires innovants, apprendre à préserver votre dos au quotidien, tout y est pour vivre plus sereinement chez soi.

Les objectifs de ces ateliers pratiques et ludiques sont :

- > de sensibiliser les séniors aux problématiques de l'aménagement du logement, des bons gestes et postures, des accessoires innovants et de les informer sur les acteurs professionnels.
- > d'encourager les aménagements préventifs dans les logements et de créer du lien social sur les territoires.

Ces ateliers sont **animés par une ergothérapeute** et sont **réservés aux personnes retraitées de plus de 60 ans**, vivant à domicile.



## Les ateliers « Bien chez soi » à Brest

En partenariat avec le CLIC de Brest, deux ateliers sont proposés cette année. Ils se tiendront les 18 et 25 novembre et 2 et 9 décembre 2019 dans deux quartiers de la ville :

- > Au centre-ville : au Patronage laïque municipal Sanquer (26 rue Choquet de Lindu) : de 10h à 12h
- > A Saint Marc : au Patronage laïque municipal du Pilier Rouge (2 rue de Fleurus), salle Molène : de 14h à 16 h

A l'issue des séances, un kit prévention et de la documentation seront remis à chaque participant.



Une réunion d'information aura lieu le **lundi 4 novembre 2019 à 14h00 au CLIC (253 rue Jean Jaurès à BREST)**.

Inscriptions et renseignements auprès de Soliha Finistère au **07 82 36 98 84** ou par mail :

[rozenn.lebourdonnec@soliha-finistere.fr](mailto:rozenn.lebourdonnec@soliha-finistere.fr).





**ATELIERS BIEN CHEZ SOI**  
**Conférence d'information**  
Le **Lundi 4 Novembre 2019**  
**à 14 heures**  
**Au CLIC**  
253 rue Jean Jaurès- BREST

CONFÉRENCE GRATUITE

POUR BIEN VIEILLIR

BRETAGNE

Inscriptions et renseignements aux ateliers lors de la conférence ou auprès de SOLIHA : 07 82 36 98 84  
Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

   

**Brest**  
MÉTROPOLE & VILLE

#### HÔTEL DE METROPOLE

24, rue Coat-ar-Guéven - CS 73826  
29238 BREST CEDEX 2  
Tel. : 02 98 33 50 50  
[www.brest.fr](http://www.brest.fr)

Accueil téléphonique :  
02 98 33 50 50  
Lundi au Vendredi : 8h-18h  
Samedi : 8h30-12h30

#### HOTEL DE VILLE DE BREST

2, rue Frézier - CS 63834  
29238 Brest cedex 2  
Tel. : 02 98 00 80 80  
[www.brest.fr](http://www.brest.fr)

Accueil téléphonique :  
02 98 00 80 80  
Lundi au Vendredi : 8h-18h  
Samedi : 8h30-12h30