

Les ateliers Habitat

SOLiHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT



BRETAGNE

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent





Un chez-soi plus confortable, plus pratique, c'est possible !

Votre logement reflète les différentes étapes de votre vie. À la retraite, vous pouvez l'adapter à vos nouveaux besoins. Découvrez comment rendre votre habitat facile à vivre, sans bouleverser vos habitudes.

Les ateliers Habitat, qu'est-ce que c'est ?

Les ateliers, ce sont :

- des rencontres en petit groupe (15 personnes maximum);
- Animées par une **ergothérapeute** et une **chargée de prévention seniors**;
- **4 séances d'une durée d'environ 2 heures** qui abordent différentes thématiques : des **astuces et conseils** pour aménager les pièces de son logement, les **bons gestes et postures** à adopter pour être bien au quotidien, une présentation d'**accessoires innovants** et les **acteurs professionnels** qui peuvent vous aider.



Pourquoi participer aux ateliers ?

Les ateliers sont un temps d'échange interactif et ludique. Avec le groupe, chacun peut échanger sur son expérience, découvrir et essayer du matériel, tester des mises en situation...

L'objectif ? Répondre à toutes les questions que vous vous posez, pour être bien chez vous, et pour longtemps !



Témoignages

« Les échanges avec le groupe m'ont donné plein d'idées pour aménager mon logement ».

Catherine

« J'ai pu repenser ma salle de bains de manière plus confortable ».

Marcel

Les ateliers m'ont permis de découvrir des accessoires pratiques au quotidien."

Sylviane



Informations pratiques

Cette action vous est proposée par

Pour bien vieillir Bretagne

Pour bien vieillir Bretagne, c'est :

- Plusieurs régimes de retraite qui s'engagent ensemble pour le "bien-vieillir" : la Carsat Bretagne, la Sécurité sociale pour les indépendants, la MSA, la CNRACL et l'Ircantec.
- Des ateliers de prévention autour de huit thématiques, de la mémoire à la nutrition, de l'habitat à la prévention des chutes.
- Des ateliers construits autour de référentiels développés en partenariat avec Santé publique France (Agence nationale de santé publique).
- Des actions accessibles à tous les retraités, dans toute la Bretagne. Une modeste participation financière pourra vous être demandée.

Nous contacter :
www.pourbienvieillirbretagne.fr



BRETAGNE

Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires.