



## Planning de l'ATELIER (= Cycle de 5 séances)

**Lieu :** Ferme de Coueslé,  
salle de l'écurie 56350 ALLAIRE

- Séance 1 : Pour un logement pratique et confortable :** Astuces et Conseils  
**Lundi 24 février 2024 à 10h00**
- Séance 2 : Les gestes et postures dans les activités de la vie quotidienne**  
**Lundi 3 mars 2024 à 10h00**
- Séance 3 : Facilitez-vous la vie :** Le secret des accessoires innovants (avec essai du matériel)  
**Lundi 10 mars 2024 à 10h00**
- Séance 4 : L'habitat durable :** L'importance des relations habitat santé -confort - économies et les moyens d'agir  
**Lundi 17 mars 2024 à 10h00**
- Séance 5 : L'aménagement du logement et les aides existantes :** comment se faire accompagner dans son projet—avec la Maison du Logement  
**Lundi 24 mars 2024 à 10h00**



➔ **Atelier gratuit à destination des retraités**

➔ **Découverte de l'Atelier**

**Vendredi 31 janvier 2025**

FORUM PARCOURS RESIDENTIEL DES SENIORS au Carré 9 à Redon (Stand SOLIHA)

➔ **Inscription à la conférence et/ou à l'atelier**

auprès de **SOLIHA** [prevention56@solihha-bretagne.fr](mailto:prevention56@solihha-bretagne.fr)

**ou de la Mairie :** 02 99 71 91 09 / [mairie@allaire.bzh](mailto:mairie@allaire.bzh)

(possibilité de s'inscrire directement à l'atelier sans venir à la conférence)



## Planning de l'ATELIER (= Cycle de 5 séances)

**Lieu :** Ferme de Coueslé,  
salle de l'écurie 56350 ALLAIRE

- Séance 1 : Pour un logement pratique et confortable :** Astuces et Conseils  
**Lundi 24 février 2024 à 10h00**
- Séance 2 : Les gestes et postures dans les activités de la vie quotidienne**  
**Lundi 3 mars 2024 à 10h00**
- Séance 3 : Facilitez-vous la vie :** Le secret des accessoires innovants (avec essai du matériel)  
**Lundi 10 mars 2024 à 10h00**
- Séance 4 : L'habitat durable :** L'importance des relations habitat santé -confort - économies et les moyens d'agir  
**Lundi 17 mars 2024 à 10h00**
- Séance 5 : L'aménagement du logement et les aides existantes :** comment se faire accompagner dans son projet—avec la Maison du Logement  
**Lundi 24 mars 2024 à 10h00**



➔ **Atelier gratuit à destination des retraités**

➔ **Découverte de l'Atelier**

**Vendredi 31 janvier 2025**

FORUM PARCOURS RESIDENTIEL DES SENIORS au Carré 9 à Redon (Stand SOLIHA)

➔ **Inscription à la conférence et/ou à l'atelier**

auprès de **SOLIHA** [prevention56@solihha-bretagne.fr](mailto:prevention56@solihha-bretagne.fr)

**ou de la Mairie :** 02 99 71 91 09 / [mairie@allaire.bzh](mailto:mairie@allaire.bzh)

(possibilité de s'inscrire directement à l'atelier sans venir à la conférence)

## ATELIER « BIEN CHEZ SOI »

Atelier **ludique et pratique** animé par notre ergothérapeute et experts habitat, pendant lequel 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, faire des économies d'énergie, tout y est pour vivre plus sereinement chez soi.



Un atelier financé par les caisses de retraite et votre département afin de préserver au maximum votre capital santé.



Un moment **convivial**, à chaque séance !  
N'hésitez plus, inscrivez-vous !

A bientôt !



## ATELIER « BIEN CHEZ SOI »

Atelier **ludique et pratique** animé par notre ergothérapeute et experts habitat, pendant lequel 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, faire des économies d'énergie, tout y est pour vivre plus sereinement chez soi.



Un atelier financé par les caisses de retraite et votre département afin de préserver au maximum votre capital santé.



Un moment **convivial**, à chaque séance !  
N'hésitez plus, inscrivez-vous !

A bientôt !

