



Planning de l'ATELIER (Cycle de 5 séances)

Lieu : Maison de la famille

Place Anne de Bretagne
35400 SAINT MALO (quartier Rocabey)

Séance 1 : Pour un logement pratique et confortable : Astuces et Conseils

Mardi 05 Novembre 2024 à 14h00

Séance 2 : Les gestes et postures dans les activités de la vie quotidienne

Mardi 12 Novembre 2024 à 14h00

Séance 3 : Facilitez-vous la vie : Le secret des accessoires innovants

Mardi 19 Novembre 2024 à 14h00

**Séance 4 : L'habitat durable : L'importance des relations habitat santé -confort -
économies et les moyens d'agir**

Mardi 26 Novembre 2024 à 14h00

**Séance 5 : L'aménagement du logement et les aides existantes : comment se faire
accompagner dans son projet**

Mardi 03 Décembre 2024 à 14h00

➔ **Atelier gratuit à destination des retraités**

➔ **Découverte de l'Atelier**

Mercredi 2 Octobre - SALLE SURCOUF - Espace Bouvet

➔ **Inscription le jour du Forum ou par téléphone jusqu'au 29 octobre**

auprès du **CLIC** au **02 23 18 58 07**, ccas.clic@saint-malo.fr ou **SOLIHA** au **02 99 79 51 32**



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 !
SOLIHA Bretagne

