



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Atelier **Bien chez soi**



Venez participer
à l'ATELIER « BIEN CHEZ SOI »
pris en charge par Atouts Prévention Rhône-Alpes



animé par SOLIHA DRÔME
en partenariat avec le Collectif Part'Âge Royans Vercors
et la communauté de communes Royans-Vercors

Lieu : MAIRIE DE SAINT-LAURENT EN ROYANS – Salle des associations

3 séances consécutives, sur inscription, de 9h à 11h30

Mardi 14 Mai 2019 –

Module 1 : Un logement facile à vivre, pratique, sécurisé et confortable, astuces et conseils

Mardi 21 Mai 2019 –

Module 2 : Les bons gestes et postures au quotidien avec l'intervention d'un ergothérapeute

Mardi 28 Mai 2019 –

Module 3 : Appréhender les possibilités d'aménagement de votre logement, les aides existantes

COUPON REPONSE : A retourner à SOLIHA DRÔME avant le 2 mai 2019

Par courrier : Pôle Habitat - 44, rue Faventines – BP 1022 - 26010 VALENCE CEDEX

Par téléphone : 04 75 79 04 45 - Par mail : eoh@dromenet.org



SOLIHA Drôme – Pôle Habitat
INSCRIPTION à l'ATELIER « Bien chez soi »
Les MARDIS 14,21 et 28 mai 2019
A SAINT-LAURENT EN ROYANS – Salle des associations



NOM : **Prénom :**

Adresse :

.....

Téléphone : **Portable :**

e-mail :@.....

Age :

Date,

Signature

Atelier « Bien Chez Soi » : Les Clés d'un logement confortable
Venez participer à l'Atelier : Les MARDIS 14,21 et 28 mai 2019
de 9h à 11h30, en mairie de SAINT-LAURENT EN ROYANS – Salle des associations

Financé par « Atouts Prévention Rhône Alpes » et animé par Soliha Drôme

en partenariat avec le Collectif Part'Âge du Royans-Vercors

et la communauté de communes Royans-Vercors

Afin d'impulser une démarche de sensibilisation pour le bien-vieillir, **dans le cadre des actions de préventions financées par Atouts Prévention Rhône-Alpes** (regroupement de caisses de retraites), **SOLIHA Drôme animera l'atelier « Bien chez soi » qui se déroulera en 3 temps : les Mardis 14,21 et 28 mai 2019 à la salle des associations en mairie de St-Laurent en Royans.**

Cette action de prévention à destination des personnes retraitées pour être et rester 'Bien chez soi' dans un 'habitat pratique, sécurisé et confortable, a pour objectifs de :

- **Sensibiliser les seniors à l'importance de leur habitat et de son environnement**, pour un confort de vie au quotidien : informer sur les bons gestes et postures, anticiper les besoins d'aménagement du logement, et plus globalement entrer dans l'ère de l'habitat 'durable' pour réaliser un gain financier et sécuriser le logement dans la durée.
- **Encourager les aménagements préventifs du logement** : en étant acteur de son projet lorsqu'on a du temps et les capacités à le mener à bien en toute sérénité ; et ainsi éviter une intervention en urgence (toujours complexe à gérer pour soi et l'entourage...)
- **Apporter les informations sur les aides possibles**
- **Renforcer également le lien social sur le territoire**

- **Atelier en 3 dates sur inscription** : voir formulaire au verso
- **Gratuit** : financé par « Atouts Prévention Rhône Alpes »

↳ **Inscriptions auprès de SOLIHA Drôme** - Pôle Habitat - 44 rue Faventines 26000 Valence : **Tel. 04 75 79 04 45**

+ D'informations auprès :

↳ **du Centre Social LA PAZ** – 04 75 47 76 55

↳ **de l'ADMR Royans Vercors** – 04 75 47 50 24

↳ **de la Communauté de Communes Royans Vercors** – 04 75 47 79 42



ATELIER « Bien chez Soi » à SAINT-LAURENT EN ROYANS

'Pratique et ludique, cet atelier vous apportera les astuces et conseils à mettre en œuvre facilement chez vous, pour améliorer votre confort et vous faciliter la vie au quotidien ! Venez apprendre à préserver votre dos au quotidien, à tester des outils innovants, à diminuer les dépenses d'énergie... et aussi vérifier si votre logement est sécurisé, s'il peut être encore plus fonctionnel et confortable pour vous et vos proches... Tout y est, pour vivre plus sereinement chez soi.

↳ **Séance 1** : un logement pratique et facile à vivre, être bien chez soi, astuces et conseils

↳ **Séance 2** : les bons gestes et postures au quotidien, se simplifier la vie avec des outils adaptés, avec l'intervention d'un ergothérapeute.

↳ **Séance 3** : appréhender les possibilités d'aménagement du logement et les aides existantes