

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Atelier "Bien chez soi" : maintenir la qualité de vie à domicile



*Le CIAS du Marsan s'est récemment engagé dans un programme local de prévention, développé en partenariat avec les caisses de retraite CARSAT, MSA Sud Aquitaine et SSI Aquitaine. Dans ce cadre, il organise tout au long du mois de novembre un atelier "Bien chez soi", avec l'association SOLIHA.*

L'objectif de cet atelier est d'apporter des conseils pratiques aux seniors afin d'aménager leur habitat et acquérir des bonnes pratiques pour y vivre le plus confortablement possible.

Gratuit et ouvert à tous à partir de 55 ans\*, l'atelier "Bien chez soi" se découpe en 4 modules de 2h par semaine, les mardi 5, 12, 19 et 26 novembre de 14h à 16h, à l'EHPAD Saint-Pierre. Conçus de manière pédagogique, les séances seront animées par des professionnels spécialistes de l'habitat et un ergothérapeute. Les participants (15 maximum) s'engagent à suivre le cycle complet de l'atelier.

#### **Améliorer la qualité de vie et préserver l'autonomie dans le logement**

Les modules proposés sont à la fois des séances : de découverte, avec l'apprentissage de bonnes pratiques pour prévenir les risques liés à l'environnement au domicile ; interactives, elles permettent la mise en commun des problèmes rencontrés ; concrètes, en proposant des cas pratiques autour des préoccupations des participants pour trouver des solutions adaptées à leur situation.

- Module 1 : astuces et conseils **pour un logement pratique et confortable**
- Module 2 : les bons gestes et postures à adopter pour **être bien chez soi** / le secret des accessoires innovants pour **se faciliter la vie**
- Module 3 : les moyens d'agir pour un **habitat durable** : santé, confort, économie
- Module 4 : **l'aménagement du logement et les aides financières existantes**

*\* Inscriptions obligatoires auprès du CIAS du Marsan avant le 31 octobre*

#### **Inscriptions**

CIAS du Marsan - 05 58 03 15 03

#### **Contact presse :**

Julie Font / Mont de Marsan Agglo

Tél. : 05 58 51 85 92

[montdemarsan-agglo.fr](http://montdemarsan-agglo.fr)