



Planning de l'ATELIER BIEN CHEZ SOI

→ **Atelier gratuit à destination des retraités**

→ **Réunion d'information (accès libre)**

Mardi 17 mai 2022 à 10h

Salle de la Mairie de Val Couesnon à Tremblay

LIEUX DES SÉANCES

Salle du Prieuré (près de l'église) de Tremblay (Val Couesnon)

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

Mardi 31 mai 2022 de 10h à 12h

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

Mardi 7 juin de 2022 10 à 12h

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

Mardi 14 juin de 2022 10h à 12h

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

Mardi 21 juin de 2022 10h à 12h

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

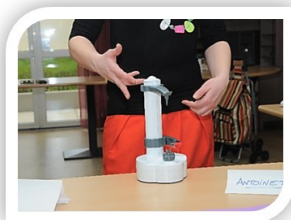
Mardi 28 juin 2022 à 10h à 12h

Possibilité de s'inscrire auprès du CCAS au **02 99 98 71 30**



Planning de l'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 !