



PLANNING DE L'ATELIER

« BIEN CHEZ SOI »

LIEU DES SÉANCES

Au COSEC Dinard, 29 rue Gouyon Matignon 35800 DINARD

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

Judi 06 novembre 2025 de 14h 30 à 17h

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

Judi 13 novembre 2025 de 14h 30 à 17h

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

Judi 20 novembre 2025 de 14h 30 à 17h

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

Judi 27 novembre 2025 de 14h 30 à 17h

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

Judi 04 décembre 2025 de 14h 30 à 17h

➡ **Atelier gratuit à destination des retraités**

➡ **Inscription lors de la Réunion d'information (accès libre) - Suivi d'un pot convivial**
Judi 16 octobre 2025 de 15h à 17h

Salle du COSEC, 29 rue Gouyon Matignon 35800 DINARD

Contact et renseignements: CCAS 02.99.46.50.99 ou Soliha 02 99 79 51 32



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 !