

**ATELIER PREVENTION**

# **LES CARTES EN MAIN POUR UN QUOTIDIEN SEREIN**

**Vous avez plus de 60ans ?**



**Atelier en 5 séances**

**DU 02/03 AU 27/04/2026**

**La Charpenterie - Inzinzac-Lochrist**

**Gratuit**

**Contact renseignements et inscription :  
Soazig DAVID - 06 48 71 14 25  
alterergocare@gmail.com**



# ATELIERS de 14 h à 16h :

**02/03/2026** : La prévention de A à Z : c'est quoi l'autonomie ?

**09/03/2026** : Prendre soin de moi ? Le corps et l'esprit.

**16/03/2026** : Les aides techniques, les outils qui changent la vie.

**23/03/2026** : Financement, travaux et amélioration de l'habitat.

**27/04/2026** : 3 mois après ? Je fais le point.

**Les séances sont animées par une ergothérapeute, professionnelle de santé, spécialiste de l'autonomie.**

## Inscription :

**Prénom :**

**Nom :**

**Ville :**

**Téléphone :**

**E-mail :**

**Date de naissance :**

**Contact renseignements et inscription :**

**Soazig DAVID - 06 48 71 14 25**

**[alterergocare@gmail.com](mailto:alterergocare@gmail.com)**