

# Formation gratuite en présentielle et distancielle



## « Bien Chez Soi »

**Vieillir chez soi en toute sécurité est l'affaire de tous !**

Avec l'âge le quotidien peut prendre des allures de batailles auxquels nous ne sortons pas toujours victorieux !

Comment est-il possible de se munir face à ses difficultés ?  
Est-il temps d'aménager mon logement ? Dois-je le faire ?  
A quel prix ? comment l'envisager ?

L'ergothérapeute vous proposera des conseils personnalisés et adaptés à chacune de vos situations et pourra à travers 3 séances vous prodiguer conseils et astuces afin de sécuriser votre habitat et gagner en qualité de vie !

## Formation gratuite proposée au sein et en dates du :

De l'antenne France Parkinson situé  
99, rte de Plappeville 57050 METZ

Mardi 19 Octobre 2021 à 14 heures

Mardi 26 Octobre 2021 à 14 heures

Mardi 02 Novembre 2021 à 14 heures

Mardi 30 Novembre 2021 à 14 heures

## Atelier habitat « Bien chez Soi »

Les clefs pour vivre  
en toute sérénité

Prévention des risques à  
domicile et maintien de  
l'Autonomie



**4 SEANCES GRATUITES**

sur inscription

Animées par un ergothérapeute du  
cabinet en ergothérapie IJ Ergo en  
partenariat avec France Parkinson



CONFERENCE DES FINANCEURS 57

## A qui s'adresse cette formation ?

A toute personne retraitée à partir de 55 ans vivant au sein de leur domicile et cela quel que soit son régime de retraite social

## Comment s'effectue-t-elle ?

La formation se déroule à travers 3 séances d'une durée approximative de deux heures à raison d'une fois par semaine à travers un **groupe de 15 personnes** maximum.

S'en suivra un moment convivial « café-gâteau » à la fin de chacune des séances



Une aide Technique et c'est reparti, merci Rémy !  
Antoine B.

J'appréhendais toutes mes activités et maintenant le fait de savoir me relever m'a permis de gagner en sérénité. Merci !  
Elora D.

Je me suis longuement posé la question d'aménagement de ma salle de bain et malgré mon envie de l'aménager je n'ai jamais passé le pas car j'appréhendais les démarches et je ne savais pas qui contacter ! Maintenant c'est fait !!  
Giselle G.

## Qui finance les séances ?

La **Conférence des Financeurs**, le **Département de la Moselle** et l'**Association des Ateliers Label Vie** financent de façon intégrale la mise en place des ateliers « Bien Chez Soi »

CONFERENCE DES FINANCEURS 57



## Contact

France Parkinson

07 62 13 52 26 ou

[benevoles57@franceparkinson.fr](mailto:benevoles57@franceparkinson.fr)

## Le déroulement et son contenu

### 1<sup>ère</sup> séance : les débuts d'une histoire

- **Chaque habitat son histoire :** Moment d'échange à travers des situations vécues
- **Les risques au sein du domicile :**
- **Les chutes, une conséquence non un mécanisme**
- **Aménagement du domicile :** Echanger, comprendre et co-construire une réponse à travers chaque pièce d'un domicile

### 2<sup>ème</sup> séance : Une histoire d'Hom'Age

- **Continuité des aménagements**  
**Poursuite du domicile**
- **Un quotidien de multiples activités**  
Chaque activité possède son lot de facilité mais également difficultés, présentation et utilisation de matériel afin de pallier ces dernières ?

### 3<sup>ème</sup> séance : Se munir, se relever expliquer

- **Finalisation du domicile et des activités quotidiennes.**
- **Une chute, un relevé – Exercice pratiques du relever de sol**
- **Une vie un projet : explications des réseaux professionnels :**

### 4<sup>ème</sup> séance : Petit retour

- **Retour sur expérience**
- **Echanges à travers les différentes adaptations et solutions mises en place réalisées ou souhaités**