

Venez nous rencontrer lors du  
**Forum**  
**« BIEN VIVRE CHEZ SOI »**

**Vendredi 24 novembre 2017 à Pabu**

- ➔ Des astuces pour adapter au mieux **l'aménagement** de son domicile,
- ➔ Des conseils autour d'une **table ronde, d'ateliers interactifs et de stands d'information** pour vous aider à anticiper vos futurs aménagements.

*Entrée gratuite,  
parking accessible  
à proximité et  
possibilité de se  
restaurer sur place  
(Food Truck).*



Mairie de Pabu  
De 9h15 à 12h30 ou de 13h45 à 17h30



# Programme du forum

**Vous avez deux créneaux horaires : de 9h15 à 12h30 ou de 13h45 à 17h00**

- ➔ **9h30 et à 14h00** : table ronde sur la thématique "Adapter mon logement"
- ➔ **10h30 et 11h30 - 15h00 et 16h00** : animation de 3 ateliers de mise en situation (durée 45 min)

|  |   |
|--|---|
| Atelier n° 1<br><b>Équilibre</b>   | Conseils et exercices pour améliorer son équilibre animé par kiné Ouest Prévention                                      |
| Atelier n° 2<br><b>Faire des économies d'énergie au sein du domicile</b> | Informations et conseils sur les moyens de réduire les consommations d'énergie au sein du logement animé par l'ABIEG 22 |
| Atelier n° 3<br><b>Aménagement du logement</b>                           | Rôle de l'ergothérapeute et présentation des ateliers de prévention "Habitat" animé par Soliha Côtes d'Armor            |

- ➔ **16h15** : café des âges

Espace convivialité et stands accessibles tout au long de la journée (10h15 à 17h00).

## ➔ Des professionnels présents à votre disposition

La Carsat Bretagne, La MSA d'Armorique, Direction Personnes âgées personnes handicapées- Département des Côtes d'Armor, Guingamp Habitat, Côtes d'Armor Développement, ADIL, CDHAT, le Pays de Guingamp, ADIJ...



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires. Elles vous sont proposées via **CAP Retraite Bretagne** qui regroupe nos différents organismes.

