■ MESNIL-EN-OUCHE

SENIORS. Des ateliers pour se sentir bien chez soi

Le centre local d'information et de coordination (CLIC Ouest), la commune de Mesnil-en-Ouche et la caisse de retraite Malakoff-Médéric ont organisé, au printemps, des ateliers « équilibre », pour la prévention des chutes.

Danièle, 75 ans de Bernay s'est inscrite suite au spectacle Madame Reinette. « La démarche est intéressante. Cela fait du bien au niveau de l'équilibre. Je fais des choses auxquelles je n'avais pas pensé, comme utiliser les bons gestes pour me lever, monter les escaliers, sortir de mon lit. Ce stage me permet de rester dynamique. L'encadrement est super. C'est une belle initiative ».

Annie, 75 ans, de Bernay, est, elle, venue avec son compagnon Claude. « Le spectacle m'a donné envie de m'inscrire aux ateliers. Cela nous oblige à faire de la gym régulièrement, à notre rythme. L'éducatrice est à notre écoute, elle s'adapte à chacun de nous ».

Enfin Françoise 76 ans venait de La Barre-en-Ouche. « Ce qui me plaît c'est d'être en groupe, il y a un bel esprit d'équipe. C'est enrichissant sur le plan relationnel. On peut transmettre son dynamisme. Ce stage permet de sortir de chez soi, de sortir de l'isolement et de voir autre chose. Organisé dans un petit village, à taille humaine avec un professeur dynamique, c'est très agréable. »

Suite aux ateliers équilibre, les organismes lancent les ateliers bien chez soi.

Une conférence en novembre

Forts de cette expérience, plusieurs organismes lancent l'atelier Bien chez soi : pour prévenir la perte d'autonomie et les incidents, permettre à chacun de continuer à vivre dans son logement dans des conditions sûres et confortables, en le rendant plus pratique et facile à vivre au quotidien.

Une conférence ouverte à tous les retraités et personnes intéressées aura lieu le **mardi 7 novembre**, 14 h à la salle des fêtes de La Barre-en-Ouche. Elle explique ce qu'est un logement adapté et facile à vivre.

Cette conférence sera suivie de 3 modules :

- **Mardi 14 novembre** à la salle des fêtes de Saint-Aubin-le-Guichard : gestes et postures au quotidien, animé par un ergothérapeute, ayant pour objectif d'apprendre à acquérir les bons gestes quotidiens qui permettent d'entretenir les fonctions du corps.

- **Mardi 21 novembre** à la salle des fêtes de Saint-Aubin-le-Guichard : accessoires innovants, animé par un ergothérapeute et/ou un conseiller habitat SOLIHA, ce module propose une prise de conscience sur la simplicité d'utilisation d'accessoires peu connus mais ingénieux, apportant une aide dans les actes de la vie courante. Mardi 28 novembre

- **Mardi 28 novembre** à la salle des fêtes de Saint-Aubin-le-Guichard : aménagement du logement, point final de cette action. Animé par un technicien et/ou un conseiller habitat, il donnera les clés pour concevoir des aménagements bien pensés en vous apportant une information claire sur les aides existantes.

■ **Renseignements et inscriptions auprès de : CCAS 02 32 44 40 50 – ccas@meo27.fr et SOLIHA au 02 32 39 84 00.**