

**ATELIER GRATUIT**

## **MIEUX VIVRE CHEZ SOI**

**avec votre parent, vos proches ou aidants...**

**Vous accompagnez  
régulièrement un proche ?  
Comment faire au mieux ?**

Pour faciliter et soulager votre quotidien partagé avec votre proche, votre conjoint, votre parent et préserver son autonomie, nous vous proposons un atelier de 2 séances.

Animé par SOLIHA Drôme, il s'adresse aux aidants et à leur proche (en binôme) :

- découvrez un logement facile à vivre avec le jeu « mon logement et moi »
- faites les bons gestes et postures avec un ergothérapeute

Vous y trouverez les conseils et astuces pour vivre au quotidien avec vos proches dans un environnement pratique, sécurisé et confortable.



**Ensemble nous partagerons  
nos expériences et  
apprendrons :**

- à repérer les situations à risque dans un logement pour son occupant et vous qui l'accompagnez,
- à trouver les solutions d'aménagement adaptées et des moyens pour les réaliser,
- à adopter les bons gestes et postures pour accompagner en sécurité votre proche et préserver votre santé.

**1<sup>re</sup> séance :**

**MON LOGEMENT ET MOI**

**Mardi  
1<sup>ER</sup> JUIN 2021  
14h - 16h30**

**2<sup>e</sup> séance :**

**LES BONS GESTES ET  
POSTURES AU QUOTIDIEN**

**Mardi  
15 JUIN 2021  
14h - 16h30**

**Plateforme de répit et d'accompagnement des aidants  
4, rue de Cécile - 26000 VALENCE**



**Inscription auprès de la Plateforme de  
répit et d'accompagnement des aidants  
de Valence :**

**Tél. 04 75 82 10 60**

**e-mail :**

**plateformederepit.cdr@gmail.com**