

Venez assister à l'atelier

# Bienvenue à la maison

3 séances conviviales animées par une ergothérapeute, une assistante sociale et une enseignante en activité physique adaptée !



Mardis 7, 14 et 21 novembre  
A 14H30



Salle des Vallons  
Chemin du Tronchil  
69280 Sainte Consorce



04 37 22 07 24



## Séance 1 : Rester chez soi en toute tranquillité

- Les étapes clés pour un retour favorable chez vous.
- Bénéficier d'aides humaines et financières : démarches et conditions
- La séance sera co-animée par Maëlle Deletraz, assistante sociale du SIPAG

## Séance 2 : Habitat sûr et adapté à votre rythme de vie

- Faire le point sur son habitat : identifier les avantages et les inconvénients
- Adaptation du logement : solutions, modes d'acquisition et financements.

## Séance 3 : Prenez soin de vous !

- Conseils pour rester en mouvement au quotidien.
- Gestes et postures bénéfiques du quotidien : pour vous et vos proches.