



**LE CLUB de 3<sup>ème</sup> ÂGE L'ESPERANCE  
ET  
LA MUTUALITÉ FRANÇAISE  
VOUS INVITENT À PARTICIPER À :**

# **ATELIER BIEN CHEZ SOI**

## **Séance 1**

**« Pour un logement  
pratique et confortable »**

Conseils et astuces

## **Séance 2**

**« Être bien chez soi »**  
Gestes et bonnes postures  
dans la vie quotidienne

## **Séance 3**

**« Facilitez-vous la vie »**

Le secret des accessoires  
innovants

## **Séance 4**

**« L'habitat durable »**  
L'importance des relations  
santé/environnement

## **Séance 5**

**« L'aménagement du  
logement »**

Quel projet et quels  
financements

**RÉSERVÉ AUX SÉNIORS**

**Places limitées à 15 personnes**

**Intervenant : Marie-Ella BOZOR, Ergothérapeute**  
Informations et conseils pour bien vieillir chez vous !

**du LUNDI 18 au VENDREDI 22 NOVEMBRE  
2024 de 9h30 à 12h**

**AU CLUB L'ESPERANCE**

**4 Rue Hégésippe Légitimus -PETIT-BOURG**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

**Auprès du Club de 3<sup>ème</sup> âge l'Espérance au 0690.71.59.40**

Action de prévention financée par la CGSS de Guadeloupe



**POUR Bien  
vieillir**

Découvrez tous les ateliers du parcours prévention seniors

[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)  
[www.preventioncgss971.fr](http://www.preventioncgss971.fr)

f @ in v dap971

