

## Séance 1 : « Adapte appartement ou maison » : A vous de jouer !

- Informer sur les solutions en terme d'aménagement du logement, de solutions alternatives et de ressources mobilisables
- Identifier les risques domestiques au sein du logement



## Séance 2 : Accès extérieur et intérieur, salon, cuisine : « Old up! »

- Identifier les risques domestiques spécifiques aux lieux abordés
- S'approprier les solutions mobilisables en terme d'aides techniques
- Connaître les solutions en termes de travaux
- Sensibiliser sur l'importance d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain.



## Séance 3 : Salle de bain, WC et chambre ; « C'est du propre ! »

- Identifier les risques domestiques spécifiques aux lieux abordés
- S'approprier les solutions mobilisables en terme d'aides techniques



## Séance 4 : Aides techniques et financement : « Le juste prix! »

- Connaître les solutions mobilisables en terme d'adaptations
- Informer sur les modes de financements existant



## Séance 5 : Gestes et postures adaptés : « Gym Tonic! »

- S'informer sur les étapes à suivre pour se relever d'une chute.
- S'informer sur les gestes et postures à adopter au quotidien
- Apprendre quelques exercices physiques adaptés à faire au quotidien afin de maintenir une certaine mobilité



## Séance 6 : Clôture du jeu de rôle : « Adapte moi si tu peux! »

- Connaître et identifier les solutions mobilisables en terme d'adaptations pour l'ensemble d'un logement.
- Mobiliser les connaissances acquises au cours des précédents ateliers
- Clôturer l'action par un atelier ludique et convivial

