

5

bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Identifiez vos besoins et testez des solutions pour adopter les bons réflexes au quotidien
- Bénéficiez de conseils adaptés pour améliorer votre qualité de vie
- Préservez votre autonomie dans votre maison plus sûre
- Passez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous
- Profitez d'actions près de chez vous dans une ambiance conviviale



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
des Charentes

Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez nous :

ASEPT des Charentes
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes
Tél. : 05 46 97 53 02
contact@asept-charentes.fr



pourbienvieillir.fr



Ensemble, les caisses
de retraite s'engagent



Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique

Les ateliers
Vers une habitat
facile à vivre
Bien vivre dans son logement

www.asept-charentes.fr

Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
des Charentes

Maintenez votre qualité de vie à domicile

*Des conseils pratiques afin
d'aménager son habitat et acquérir
des bonnes pratiques pour y vivre
le plus confortablement possible*

Un cycle de 5 ateliers,

- 3h par semaine,
- par groupes d'environ 12 personnes.

*Chaque participant s'engage
à suivre le cycle complet des ateliers.*

Ouvert à tous à partir de 55 ans,
quel que soit votre régime de retraite.

Tarif : 20 euros par personne et par cycle
avec prise en charge possible.

Proche de chez vous,
découvrez notre programme sur
www.asept-charentes.fr

Les ateliers Bien chez soi

- **Pour un logement pratique et confortable :** conseils et astuces, de l'extérieur à l'intérieur de chez vous.
- **Les gestes et postures au quotidien, le secret des accessoires innovants :** facilitez-vous la vie !
- **L'habitat durable :** pour un logement sain, respirable, sécurisé, confortable et économe.
- **Initiation** aux gestes de 1er secours en cas d'accident domestique.
- **L'aménagement de la maison et les financements existants :** comment se faire accompagner dans son projet.

Des conseils pour prévenir les risques liés à l'environnement au domicile.

Des astuces simples et efficaces pour économiser votre énergie ainsi que celle de votre maison.

Des échanges autour de vos préoccupations pour trouver des solutions adaptées à votre situation.

Il n'est jamais trop tard pour penser et préparer l'avenir !

*Conçus de manière pédagogique
ces ateliers sont animés par des
professionnels spécialistes de
l'habitat et un(e) ergothérapeute*

