

# 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



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](mailto:contact@asept-charentes.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*



# 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.

**Toutes nos actions sont gratuites**

**Proche de chez vous,**  
découvrez notre programme sur  
[www.asept-charentes.fr](http://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*