

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
- 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 l'ASEPT de votre département :

ASEPT Gironde
13 rue Ferrère 33052 Bordeaux
Tél. : 05 57 99 79 39
contact@asept-gironde.fr

en partenariat avec



f ASEPT Gironde



Ensemble, les caisses
de retraite s'engagent



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

Les ateliers Bien chez soi

Bien vivre dans son logement

En partenariat avec SOLIHA

www.asept-gironde.fr



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 4 ateliers,

- 2h30 par semaine,
- par petits 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.

Gratuit et proche de chez vous,
découvrez notre programme
sur www.asept-gironde.fr

Les ateliers Bien chez soi

- **Pour un logement pratique et confortable** : conseils et astuces, pièce par pièce.
- **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.
- **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 éco-
nomiser votre énergie ainsi que celle de
votre maison.

Des échanges autour de vos préoccupa-
tions pour trouver des solutions adaptées
à votre situation.

Il n'est jamais trop tard pour anticiper
l'avenir !

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

