

3 bonnes raisons de participer à notre atelier

- ① Prendre conscience des liens entre santé, bien-être et habitat,
- ② Partager des astuces pour **vivre plus sainement à son domicile** : qualité de l'air, utilisation de produits du quotidien...
- ③ Recevoir des conseils pour **limiter les dépenses énergétiques et optimiser son budget**.

 **ASEPT**
Association Santé Éducation
et Prévention sur les Territoires

Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :

Carsat Aquitaine  **sa**  L'essentiel & plus encore

agirc et arrco  **CNRACL**  **CNSA**  Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

ars  **ircantec**  **Camieg**  **enim**  le régime social des marins

Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez l'ASEPT de votre département :

Landes
70 rue Alphonse Daudet
40286 St-Pierre-du-Mont Cedex
05 58 06 55 98

Pyrénées Atlantiques
1 place Marguerite Laborde
64000 Pau
05 59 80 98 88

Adresse postale : 4 rue Galos - 64000 Pau
contact@asept-sudaquitaine.fr

www.asept-sudaquitaine.fr



Avez-vous les clés pour bien vivre chez vous ?



**Dès 55 ans,
j'adopte
les bons réflexes
avec l'atelier
Habitat**

**1 cycle de
5 séances**



2 h 00 par semaine



par petits groupes de
12 personnes

GRATUIT



**Proche
de chez vous**

*Chaque participant s'engage
à suivre le cycle complet de l'atelier.*



L'atelier **Habitat**

au programme

Séance 1

**Définir l'habitat, ses
représentations**
et ses évolutions au fil du temps.

Séance 2

**Mieux chez moi pour prendre
soin de moi, l'importance de
l'habitat sur ma santé**

Identifier les liens entre les notions
d'habitat, de bien-être et de santé.

Séance 3

**Un habitat au naturel : recycler
vos connaissances sur la santé
environnementale**

Aborder la santé environnementale et la
qualité de l'air intérieur, d'habitat, de
bien-être et de santé.

Séance 4

**Mon « Éco-logis », des infos pour vivre
plus sainement**

Évoquer les grandes thématiques en lien avec
la santé environnementale : les perturbateurs
endocriniens, l'usage des produits ménagers et
les alternatives...

Séance 5

J'agis pour mon logement et mon budget

Identifier les leviers d'action pour limiter les
dépenses énergétiques et optimiser son
budget et son aménagement intérieur.

Conçu de manière pédagogique, cet atelier
est **animé par des professionnels** et axé
sur la convivialité entre les participants.

Notre méthode interactive conjugue
partage d'expériences, mise en situation et
recherche de solutions simples.