

4 bonnes raisons de participer à notre atelier

- 1 Découvrir les **impacts des addictions** sur la santé et le bien-être,
- 2 Adopter les **bons réflexes** face aux **conduites addictives**,
- 3 Repérer les **structures et dispositifs d'aide existants**,
- 4 Partager les **expériences et pratiques** de chacun dans un **cadre respectueux**.

Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :

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



Comment
résister
aux tentations ?



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

**1 cycle de
3 séances**



2 h 30 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 **Phare**

au programme

Séance 1

**De la recherche de sensations
à l'addiction**

Comprendre comment l'usage de certains produits (alcool, tabac, médicaments psychoactifs) peut se transformer en addiction.

Séance 2

**Les effets de l'addiction
et les moyens de l'éviter**

Alcool, tabac, médicaments : découvrir les effets des addictions et partager des moyens pratiques pour limiter ses propres consommations et agir face à celles d'un proche.

Séance 3

**Développer des habitudes de vie
en faveur de la santé et identifier
les dispositifs de prise en charge**

Apprendre les attitudes et actions recommandées pour vous et vos proches et découvrir les structures et dispositifs d'aides existants.

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.