

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 :



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



Atelier
Phare

Comment résister aux tentations ?



aggeles.fr - Certified © Corporation - Crédits photo : © Adobe Stock - Images générées par une IA - Ne pas jeter sur la voie publique.



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.