

3 bonnes raisons de participer à nos ateliers

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



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

E-mail : contact@asept-gironde.fr

 @GirondeAsept

 ASEPT-33



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Les ateliers Habitat

Innover, se réinventer pour s'adapter !

www.christophecoll.com

Habitat, les clés de ma santé

Des conseils et des astuces pour prendre conscience du bien-vivre chez soi et de l'habitat comme un élément déterminant de la santé



Un cycle de 5 ateliers

- 2 heures 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 Habitat

Atelier 1 : Définir l'habitat, ses représentations et ses évolutions au fil du temps

Atelier 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.

Atelier 3 : Un habitat au naturel : recycler vos connaissances sur la santé environnementale

Aborder la santé environnementale et la qualité de l'air intérieur.

Atelier 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, ...

Atelier 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.

Le contenu de cet atelier : votre expérience, des conseils pratiques et des exercices, le tout au service de votre santé !

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés de manière interactive par des professionnels.