

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.



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
05 57 99 79 39
contact@asept-gironde.fr

www.asept-gironde.fr



Atelier
Habitat

Avez-vous les clés pour bien vivre chez vous ?



Agglo Gironde - Certified © Corporation - Crédit 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**
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.