

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 :

ASEPT Gironde

13 rue Ferrère - 33052 Bordeaux

05 57 99 79 39

contact@asept-gironde.fr

www.asept-gironde.fr



Atelier
Phare

Comment **résister** aux **tentations** ?



agelos.fr - Certified © Corporation - Crédit photo : Adobe Stock - Images générées par 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.