



Ensemble, les caisses
de retraite s'engagent



*Les ateliers
Bien chez soi
Bien vivre dans son logement*

En partenariat avec **SOLIHA**



ASEPT

Association Santé Éducation
et Prévention sur les Territoires

Maintenez votre qualité de vie à domicile

*Des conseils pratiques afin
d'aménager son habitat et acquérir
des bonnes pratiques pour y vivre
le plus confortablement possible*

Un cycle de 4 ateliers,

- 2h30 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-sudaquitaine.fr



Les ateliers Bien chez soi

- **Pour un logement pratique et confortable** : conseils et astuces, pièce par pièce.
- **Les gestes et postures au quotidien, le secret des accessoires innovants** : facilitez-vous la vie !
- **L'habitat durable** : pour un logement sain, respirable, sécurisé, confortable et économe.
- **L'aménagement de la maison et les financements existants** : comment se faire accompagner dans son projet.



Des conseils pour prévenir les risques liés à l'environnement au domicile.

Des astuces simples et efficaces pour économiser votre énergie ainsi que celle de votre maison.

Des échanges autour de vos préoccupations pour trouver des solutions adaptées à votre situation.

Il n'est jamais trop tard pour anticiper l'avenir !

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des professionnels spécialistes de l'habitat et un(e) ergothérapeute

5

bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Identifiez vos besoins et testez des solutions pour adopter les bons réflexes au quotidien
- Bénéficiez de conseils adaptés pour améliorer votre qualité de vie
- Préservez votre autonomie dans votre maison
- Passez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous
- Profitez d'actions près de chez vous dans une ambiance conviviale



Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Aquitaine

sa santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS



CNRACL

ircantec
La retraite complémentaire publique



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
NOUVELLE-AQUITAINE



CNSA
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

ars
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine

ASEPT Sud Aquitaine

Landes

70 rue Alphonse Daudet
40286 Saint-Pierre-du-Mont cedex
Tél. : **05 58 06 55 98**

Pyrénées Atlantiques

1 place Marguerite Laborde
64000 Pau
Tél. : **05 59 80 98 88**

aseptsudaquitaine@gmail.com

adresse postale : 4 rue Galos 64 000 Pau

en partenariat avec

SOLiHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

 ASEPT Sud Aquitaine

