

# 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 :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,  
contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Périgord Agenais  
7 place du G<sup>al</sup> Leclerc 24000 Périgueux  
Tél. : 05 53 02 68 76  
[contact@asept-perigord-agenais.fr](mailto:contact@asept-perigord-agenais.fr)

en partenariat avec



f ASEPT Périgord Agenais



Ensemble, les caisses  
de retraite s'engagent



Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique

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

En partenariat avec **SOLIHA**

# 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-perigord-agenais.fr](http://www.asept-perigord-agenais.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*