

5 bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Adoptez les bons réflexes face aux conduites addictives
- Adoptez la bonne attitude face aux proches concernés par l'addiction
- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi.
- Profitez d'action près de chez vous dans une ambiance conviviale.
- En consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus heureuse



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez nous :

ASEPT des Charentes
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes
Tél. : 05 46 97 53 02
contact@asept-charentes.fr



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



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

Les ateliers Phare

Prévenir les conduites addictives

Prévenir les conduites addictives

Des conseils et des techniques pour comprendre les mécanismes et les effets de l'addiction.

Un cycle de 3 ateliers,

- 2h30 par semaine,
- par groupes d'environ 10 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-charentes.fr



Les ateliers PHARE

• Atelier 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.

• Atelier 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.

• Atelier 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.

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

Ils sont basés sur une méthode interactive qui conjugue exercices ludiques, théorie et ambiance conviviale.