

Contact ASEPT Poitou-Charentes :

Isabelle **CHAUDET**

05 46 97 53 02

chaudet.isabelle@charentes.msa.fr

✂  
Affranchir  
au tarif  
en vigueur

**ASEPT Poitou-Charentes**

1 Boulevard Vladimir  
17100 SAINTES

Coordonnées



## 5 bonnes raisons de participer :

- Vous recevrez de bons conseils, simples et clairs
- Vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous
- Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi...
- En consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus heureuse
- Et...ça se passe près de chez vous, dans une ambiance conviviale !

[www.asept-poitoucharentes.fr](http://www.asept-poitoucharentes.fr)



CCOUSA | Direction de la Compétence  
Santé - Tél. - 01  
Crédits photos : iStock, iStock, P. Aucante, Photodisc, S. Cambon, Services Images



Les Ateliers «Vers un habitat facile à vivre»  
Etre autonome à domicile  
Une idée MSA

à partir de  
**55 ans**

 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
**Poitou-Charentes**

## → Pourquoi ?

- Mieux repérer et **connaître les dangers** présents dans et aux abords du domicile
- Faciliter les déplacements et **favoriser la sécurité** dans son environnement quotidien
- **Adapter son habitat** pour en faire un lieu plus sûr et favorable à la santé

## → Comment ça marche ?

- Les ateliers sont organisés en **5 séances hebdomadaires de 3 heures** par groupe d'environ 12 personnes
- Une **participation de 20€** est demandée par personne pour l'ensemble des séances

## → Pour qui ?

Pour toute personne **à partir de 55 ans** quel que soit son régime de protection sociale

## → Où ?

Les ateliers se déroulent dans des locaux **proches de chez vous** (salles des fêtes, salles municipales...)

## Les ateliers

Le cycle d'ateliers est proposé sur les thèmes suivants :  
(chaque participant s'engage à suivre le cycle complet)

**Atelier 1** « Circulez la voie est libre ! »

**Atelier 2** « A l'abri dans les pièces d'eau »

**Atelier 3** « Douce chaleur dans les pièces de vie »

**Atelier 4** « Agir et réagir en cas d'accident »

**Atelier 5** « Mon projet d'habitat facile à vivre »



N'hésitez pas à parler des ateliers «Vers un habitat facile à vivre» autour de vous : votre famille, vos voisins, vos amis...  
Inscrivez-vous ensemble.

En participant, vous vous engagez à suivre le cycle complet.  
Une participation forfaitaire est demandée.



## Bulletin de participation



### Les Ateliers «Vers un habitat facile à vivre»

Je souhaite participer aux prochains ateliers organisés près de chez moi

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tél. : .....

E-mail : .....

Merci de retourner ce coupon à l'adresse indiquée au dos