

POUR PARTICIPER AUX ATELIERS PHARE

rendez-vous sur
www.pourbienvieillir.fr

OU
sur le site Internet de
votre caisse de retraite.

Michèle DAVID - A.S.E.P.T. FC/B
06 75 34 82 11
david.michele@franchecomte.msa.fr

Ref : 12203 - 08/2021 - crédit photo : CCMSA_image.

ATELIERS Phare



COMPRENDRE LES ADDICTIONS ET MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN



**POUR Bien
Vieillir**



agirc-arrco



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



**POUR Bien
Vieillir**



agirc-arrco



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

LES CLÉS POUR COMPRENDRE LES ADDICTIONS

Les Ateliers PHARE vous aident à comprendre les mécanismes et les effets de l'addiction et l'impact que cela pourrait avoir sur vous ou vos proches. Ces ateliers, **conçus et animés par des professionnels**, vous permettront d'adopter les **bons réflexes** pour éviter des comportements à risque qui pourraient s'installer dans votre quotidien.

Sous la forme d'un cycle de **3 ateliers collectifs**, d'une durée de **2h30 chacun**, les Ateliers PHARE vous donneront les clés pour prévenir les conduites addictives :

● SÉANCE 1 De la recherche de sensations à l'addiction

Vous comprendrez 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

Vous découvrirez les effets des addictions sur la santé et comment limiter les risques.

● SÉANCE 3 Connaître les stades du processus motivationnel pour développer des habitudes de vie en faveur de la santé et identifier les dispositifs de prise en charge »

Vous apprendrez les attitudes et actions recommandées pour vous et vos proches et découvrirez les structures et dispositifs d'aides existants.

DES ATELIERS OUVERTS À TOUS LES SENIORS

Les Ateliers PHARE s'adressent à toutes les personnes **de 60 ans et plus**, n'ayant pas de problématique d'addiction, quel que soit votre régime de protection sociale. Chaque participant s'engage à suivre le programme en intégralité.

UNE DEMARCHE LUDIQUE ET CONVIVIALE

Les ateliers ont été conçus pour favoriser le collectif et l'interactivité, le tout dans une ambiance conviviale avec des temps de partage : des outils ludiques comme des **jeux de carte, des quiz ou des exercices de respiration** seront animés **par un professionnel** qui vous accompagnera tout au long du parcours.

