

Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

> Trouver un atelier près de chez vous ?

> Conseils et astuces pour tous les jours :

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-vieillir.fr/>

> Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

contact@asept-paca.fr

Tél. : 04 94 60 39 93

IR003-asept - Juillet 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V.L.Hostis, Conception : flo-verdon-studio.com

BIENVENUE À LA RETRAITE !

ATELIER GRATUIT

9 séances de 3h
animées par
des professionnels



À la retraite,
une nouvelle vie commence !



L'Asept Paca organise des
ateliers gratuits ouverts
aux jeunes de + ou - 60 ans.

Tous nos ateliers sont sur :





BIEN VIVRE SA RETRAITE

Le passage à la retraite est un moment crucial où de nombreuses questions se posent. Notre atelier en 9 à 11 séances vous prépare à gérer au mieux cette nouvelle vie !

Contenu de l'atelier

MODULE 1, 3 séances.

À la retraite : mes démarches administratives et financières.

Arriver à la retraite c'est aussi faire face à de nombreux inconnus : démarches administratives, connaissance et accès à vos droits, calcul de la pension...

Ce module vous apportera des réponses concrètes basées sur votre expérience, les échanges et... La bonne humeur !

MODULE 2, 2 séances.

À la Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo !

Partagez votre expérience, vos idées et construisez la recette d'un projet de vie épanouissant. Le passage à la retraite est une période importante qu'il convient de préparer, ce module est idéal pour vous situer et construire, partager, créer, trouver une réponse adaptée à vos besoins et à vos envies.

MODULE 3, 2 séances.

Je continue de prendre soin de moi.

Et si on abordait ensemble la santé sous un angle différent ?

Médecines alternatives et complémentaires, bien-être, activité physique, sophrologie, nutrition, sommeil, habitat, tout y est pour garantir votre bien-être, votre sérénité (et celles de vos proches) ! Repartez avec des conseils avisés et... Les contacts utiles !

MODULE 4, 2 séances.

Votre expérience nous intéresse.

Vous avez participé à un parcours d'accompagnement au passage à la retraite. Partagez votre expérience : Quels sont les éléments essentiels avec lesquels vous repartez ?

On peut vous proposer de garder le contact entre vous, et/ou de se retrouver dans quelques mois pour suivre vos projets !

MODULE 5,

1 séance complémentaire.

Mon lieu de vie avance avec moi.

Quels sont les bons réflexes à adopter pour rester chez soi ?

Quels sont les aménagements intérieurs à privilégier ?

Partons à la découverte de multiples solutions et ressources financières utiles.

MODULE 6,

1 séance complémentaire.

J'aide un proche au quotidien, je veille à mon équilibre.

Aider au quotidien un proche peut s'avérer plus prenant qu'on ne l'avait imaginé.

Le risque ? Glisser vers un déséquilibre et s'oublier au profit de l'aide apportée.

Nous vous proposons un temps dédié rien qu'à vous et à votre bien-être pour construire, à vos côtés, un équilibre durable.



1, 2, 3, à vos marques...
Prêts !

Comment ça marche ?

Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle de **9 séances de 3 heures** rassemblant chacune **un petit groupe de 10 à 15 personnes**. **2 modules complémentaires de 3 heures** peuvent vous être proposés.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des professionnels formés à cette spécialité : conseillers des caisses de retraite, experts habitat, coachs sportifs, nutritionnistes, associations de bénévolat, relais locaux (maisons de service, CCAS, Clic, Pôles Info seniors), etc.

Pour qui ?

Pour **tous les futurs et nouveaux retraités**, quel que soit son régime de protection sociale.

Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...