

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

IR16-asept - Août 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

VITALITÉ, L'ATELIER DES BONS RÉFLEXES

**ATELIER
GRATUIT**

6 séances de 2h30
animées par un professionnel



**Santé, nutrition, équilibre,
idées reçues, relaxation...
J'ai le réflexe utile et agile !**



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

Tous nos ateliers sont sur :





LES ATELIERS VITALITÉ, SONT LUDIQUES, INTERACTIFS ET AXÉS SUR LA CONVIVIALITÉ ENTRE PARTICIPANTS.

Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.

Parce qu'il n'est jamais trop tard pour s'occuper de soi !

Pourquoi ?

Parce qu'en **consacrant quelques heures à votre santé**, vous vivrez votre retraite plus sereinement. Vous vous sentirez mieux dans votre quotidien, rapidement et durablement.

Parce que vous **identifierez vos besoins et testerez des solutions** pour adopter les bons réflexes au quotidien.

Parce que vous **passerez un moment convivial ludique**, en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous.

Contenu de l'atelier

ATELIER 1

Mon âge face aux idées reçues

Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.

ATELIER 2

Ma santé : agir quand il est temps

Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements...

ATELIER 3

Nutrition, la bonne attitude

Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

ATELIER 4

L'équilibre en bougeant

Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

ATELIER 5

Bien dans sa tête

Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...

ATELIER 6

Un chez moi adapté, un chez moi adopté

Déplacement dans l'espace.
Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.



*Santé + nutrition + équilibre - idées reçues =
on a tous 10/10 à l'équation retraite !?*

Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier gratuit,
en petit groupe de

15 personnes maximum.

L'inscription est obligatoire.

Chaque participant s'engage à
suivre le cycle complet.

Les ateliers **de 2h30** à raison
d'une séance par semaine
sur 6 semaines consécutives,
sont animés par des
professionnels.

Pour qui ?

Pour **tous les 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...