

# 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-veillir.fr/>

## > Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

[contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

Tél. : 04 94 60 39 93

IR07-asept - Août 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

# CAP BIEN-ÊTRE

## ATELIER GRATUIT

4 séances de 2h30 animées par un professionnel



Inspirer...  
Expirer !



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

Tous nos ateliers sont sur :





## MA RECETTE ANTI-STRESS ? ÊTRE BIEN AVEC SOI ET AVEC LES AUTRES.

Rythme de vie, activités de bénévolat, famille, amis,  
réalisation de soi, crise sanitaire...  
Nous sommes tous confrontés au stress.

### Pourquoi ?

Sachant qu'un **niveau de stress élevé** engendre des difficultés à se concentrer, de l'agressivité et nuit à la santé, il est urgent de dire **NON au stress !**

L'atelier « **Cap sur le bien-être** » vous donnera des armes pour le combattre et vous défendre face aux épreuves de la vie. Il provoquera détente et calme.

### Contenu de l'atelier

**ATELIER 1 :**  
**Émotions, bien-être et santé**  
L'importance des ressources personnelles.

**ATELIER 2 :**  
**Gestion du stress**  
Savoir identifier et provoquer ses moments de bien-être.

**ATELIER 3 :**  
**Bien vivre avec soi**  
Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

**ATELIER 4 :**  
**Bien vivre avec les autres**  
L'importance de la vie sociale et de l'engagement.

**SÉANCE INDIVIDUELLE  
de bilan.**



*C'est ma pause  
bien-être !*

### Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier gratuit, en petit groupe de **10 personnes maximum**.  
**L'inscription est obligatoire.**  
Les ateliers **de 2h30** à raison d'une séance par semaine **sur 4 semaines consécutives**, sont animés par un professionnel de la gestion du stress.

### 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...