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 ?

www.bienvieillir-sudpaca.fr

> 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**

ir'i_asept - Avril 2023 - Photos : Adobe Stock - Réalisation : V. L'Hostis. Conception : www.flestudiocrea.com

POUR Bien VieiLLiR

Carsat Retraite & Santé au travail Sud-Est
msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore
agirc et arrco Retraite complémentaire
enim le régime social des marins
Camieg Caisse d'assurance maladie des industries électriques et gazières
CNRACL La retraite des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers
ars Agence Régionale de Santé Provence-Alpes-Côte d'Azur
ircantec La retraite complémentaire publique

ATELIER GRATUIT

BIEN SE SOIGNER ET RENFORCER
SES DÉFENSES IMMUNITAIRES

3 séances de 2h animées par un intervenant spécialisé

La meilleure défense, c'est le savoir !

L'**Asept Paca** organise des **ateliers gratuits ouverts aux jeunes de + ou – 60 ans.**
Tous nos ateliers sont sur :

www.bienvieillir-sudpaca.fr

POUR Bien VieiLLiR

VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE A BESOIN D'UN COUP DE POUCE ?

Rejoignez-nous à l'atelier sur l'immunité, les médicaments et les maladies et apprenez comment vous défendre contre les maladies sans vous faire piéger par les effets secondaires des médicaments !

Contenu de l'atelier

1ÈRE SÉANCE :
Se soigner au quotidien, les médicaments et moi

- Quels sont « mes médicaments », « mes habitudes », « mes interrogations » ?
- Comment s'organiser au quotidien ?
- Qu'est-ce qu'un médicament ?
- Quels sont ses effets ?
- Quelle est la durée de conservation d'un médicament ?

2ÈME SÉANCE :
Se protéger des maladies infectieuses

- Les 5 principales maladies touchant les seniors
- Savoir se protéger de ces maladies

3ÈME SÉANCE :
Renforcer ses défenses immunitaires

- Quels sont nos mécanismes de défense naturelle ?
- Comment renforcer son immunité ?
- Compléments alimentaires, cures vitaminiques...
  Que penser de ces propositions nutritionnelles alternatives ?

Comment ça marche ?

Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle de **3 séances de 2 heures** rassemblant chacune un petit groupe de **10 à 15 personnes.**
Les séances sont animées par un intervenant spécialisé.

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...

POUR BIEN VIEILLIR