

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

IR08-asept - Août 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

S'INFORMER SUR LES SITUATIONS DE DEUILS

CONFÉRENCE
& ATELIER
GRATUIT

5 séances de 2h
animées par des professionnels



Et après,
que vais-je faire ?



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

Tous nos ateliers sont sur :
www.bienvieillir-sudpaca.fr





SE PRÉPARER ET ACCOMPAGNER LE DEUIL

La perte d'un être cher nous projette vers l'inconnu, les sentiments et les réactions sont imprévisibles. Elle marque un changement de vie, d'autant plus marquant s'il n'a pas été préparé, anticipé ou simplement discuté.

Pour la personne concernée par le deuil, les incidences peuvent être multiples : financières, patrimoniales, relationnelles et existentielles. Face à ces bouleversements, la **conférence et l'atelier proposés** ont pour objectif de conseiller les participants sur la manière d'aborder le sujet du deuil, de proposer un accompagnement et de répondre aux questions de chacun. Ces rendez-vous sont animés par un.e professionnel.le diplômé.e en psychologie.

Contenu de l'atelier

Il se déroule dans les 15 jours suivant la conférence.

Il propose un accompagnement aux changements et répond aux questions plus précises de chacun, en 5 séances :

ATELIER 1 :

La situation de deuil de chaque participant.

ATELIER 2 :

La gestion des émotions et le lâcher-prise.

ATELIER 3 :

L'absence, les lieux, les objets, les choix.

ATELIER 4 :

Les relations avec l'entourage, les appuis possibles.

ATELIER 5 :

Vers une reconstruction.



Pour qui ?

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

Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier gratuit, en petit groupe de **12 personnes.**

Les ateliers **de 2h** à raison d'une séance par semaine **sur 5 semaines consécutives**, sont animés par des professionnels diplômés en psychologie.

Où ?

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