

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

IR24-asept - Août 2023 - Photos : iStock - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-warden-studio.com

ET SI ON PARLAIT DE NOS PIEDS ?

CONFÉRENCE GRATUITE

Animée par un professionnel

La santé, c'est le pied !



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

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





CONFÉRENCE LA SANTÉ, C'EST LE PIED !

Nous faisons (ou devrions faire) tous les jours entre 5000 et 6000 pas ; les maux de pieds qui en résultent sont multiples et peuvent avoir des conséquences sur notre qualité de vie comme c'est le cas de 65% des français !

Pourquoi cette conférence ?

- **Améliorer son bien-être** et sa santé par une meilleure connaissance des pieds et de leur importance.
- **Avoir les bons réflexes** pour une meilleure santé et hygiène des pieds.

Contenu de l'intervention

Cette conférence est animée par un.e podologue.
Il.elle aborde différentes thématiques comme :

- ✓ **Le rôle et l'importance** du pied pour la santé.
- ✓ **Comment bien se chausser**, quelles semelles ?
- ✓ **Quelle hygiène** quotidienne ?
- ✓ **Les astuces** et soins pédicure.
- ✓ **Le pied diabétique.**
- ✓ **Le pied sportif.**



Comment ça marche ?

Il s'agit d'une conférence **gratuite** ouverte à plus de cinquante ou cent personnes selon la capacité de la salle.

L'inscription est obligatoire.
La conférence a une **durée approximative de 2h** avec les échanges.

Pour qui ?

Pour **tous les retraités**, quel que soit son régime de protection sociale.
Nous vous invitons à venir en couple si vous le souhaitez.

Où ?

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