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 ?**
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**

IR10-asept - Juillet 2025 - Photos : AdobeStock - Réalisation : V. L'Hostis. Conception : flo-vardon-studio.com

Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA

POUR BIEN VIEILLIR

AUTREMENT DIT
Prévention du mal-être

ATELIER GRATUIT
3 séances de 1h30
Animées par un professionnel

Comment ça va aujourd'hui ?
Parlons-en !

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

Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA

POUR BIEN VIEILLIR

L'ATELIER AUTREMENT DIT

Parler du suicide ou du mal-être peut sauver des vies !
Comment repérer les signes de souffrance ?
Quand et qui interpeller ?

Certains changements, évènements ou périodes de vie peuvent nous perturber et nous exposer à une certaine souffrance.
Face à cette détresse, l'Asept Paca propose de participer à un atelier de soutien en 3 séances.

Ce programme a été conçu avec le soutien d'un comité d'experts de prévention du suicide ou du mal-être*.

Le programme

✔ **SÉANCE 1 :**

« La découverte des sources & ressources »

Pour identifier les ressources personnelles et extérieures sur lesquelles s'appuyer : structures, entourage familial, amical ou professionnel.
Renforcement de la confiance en soi.

✔ **SÉANCE 2 :**

« Le soutien quand ça ne va pas bien »

Reconnaître les difficultés, les signes du mal-être et de la souffrance psychique pour soi ou savoir les repérer chez les autres.
Oser parler à une personne de confiance et trouver un soutien émotionnel.

SÉANCE 3 :

✔ **« Et si... »**

Prendre des décisions et agir pour maintenir ou retrouver une bonne qualité de vie : soins, investissement affectif, relations sociales, activités collectives, choix de vie, etc.

** L'atelier est animé par un professionnel spécialement formé à cette thématique.*

Comment ça marche ?

- L'atelier Autrement dit se déroule en 3 séances d'environ 1h30, en petit groupe de 10 personnes maximum.
- La participation est gratuite, **l'inscription obligatoire.**
- Trouver un atelier sur **bienvieillir-sudpaca.fr**

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