Afficher dans le navigateur



POUR Bien
RESPIRER
RIGOLER
S'AMUSER
S'INFORMER
ÉCHANGER
VIEILLIR

Newsletter retraités, samedi 21 novembre 2026.

Des visioconférences en Paca pour Bien Vieillir : inscriptions ouvertes

Bonjour {{ contact.PRENOM }},

Pour le mois de **décembre**, 10 visioconférences Bien-être, Cadre de vie, Mémoire, Numérique et Nutrition vous attendent au chaud depuis chez vous ☕

Besoin d'aide pour vous inscrire ? Retrouvez les recommandations d'inscription en bas du programme ⬇



[3 Visioconférences] Bien-être

Le rdv Sophrologie

Caroline Mayaudon

Mercredi 2 décembre 10h-11h

Les huiles essentielles et recettes pour Noël

Delphine de Prévazur

Mardi 15 décembre 14h-15h30

Le pouvoir de la respiration

Christophe - Rire, Energie et Détente

Mardi 15 décembre 17h-18h30



[1 Conférence]
Cadre de vie

animée par Emmanuelle Guichard

Les clés pour maîtriser son budget

Samedi 5 décembre 10h30-12h



[1 Conférence]
Mémoire

animé par Christiane - Prévazur

Entrainement cérébral

Lundi 14 décembre 9h30-11h



[1 Atelier]
Numérique

animé par La Bulle

Comprendre et savoir utiliser les outils de stockage en ligne

Vendredis 11 et 18 décembre 14h à 16h



[3 Cafés]
Numérique

animés par Michael - Prévazur

J'optimise mes démarches administratives avec l'IA

Mercredi 2 décembre 8h30-9h30

Mieux appréhender les conversations en ligne avec l'IA

Mercredi 9 décembre 8h30-9h30

J'accède à la prévention santé sur internet

Mercredi 16 décembre 8h30-9h30



[1 Conférence] Nutrition

animée par Sarah Ben Ayed

L'alimentation émotionnelle

Mercredi 2 décembre 14h-15h30

Comment s'inscrire ❓

- Cliquez sur la **date** de la visioconférence;
- Le site **PourBienVieillir** s'ouvre sur la visioconférence choisie;
- Parcourez la description et cliquez sur **"Je m'inscris"**
- Vous pouvez choisir de vous connecter via FranceConnect ou de créer un espace personnel "Je n'ai pas encore d'espace personnel"
- Si vous rencontrez des difficultés pour utiliser votre espace personnel cliquez sur Besoin d'aide ? (en bas de page du site PBV) il y aura le numéro de l'*assistance téléphonique 0 971 10 20 10*
- Sinon contactez-moi et je vous y inscrirai directement.

Et après ❔

- Vous recevrez quelques jours avant la visio le lien de connexion et les instructions par email
- Si vous n'avez rien reçu quelques heures avant la visio, pensez à consulter vos courriers indésirables. Sinon contactez-moi.

✅ Complétez le **QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION 2026** si vous voulez donner votre avis après une visioconférence ou un atelier de plusieurs séances.

Nos visioconférences sont gratuites car financées par vos caisses de retraite.

A bientôt,{{ contact.PRENOM }} !

Tiphaine, votre correspondante de l'Asept Paca
altie.tiphaine@asept-paca.fr
04 94 60 39 93



POUR BIEN VIEILLIR

Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA

ASEPT PACA

152 bd de Hambourg, 13008, Marseille

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

🔒**Respect de votre vie privée** : Nous suivons nos statistiques d'envoi de manière totalement anonyme et globale. Aucun cookie ou traceur individuel n'est utilisé, c'est pourquoi aucun consentement ne vous est demandé.

Conformément au droit à la protection des données, vous disposez de droits sur vos données personnelles (d'information, d'accès, de rectification, de limitation et, dans certains cas, d'effacement, d'opposition, de retirer votre consentement, de portabilité, de ne pas faire l'objet d'une décision fondée exclusivement sur un traitement automatisé et de donner des directives sur le sort de vos données après votre mort). Vous pouvez les exercer auprès du Délégué à la protection des données (DPO) de l'Asept Paca. Pour plus d'information et retrouver les coordonnées des DPO, rendez-vous sur bienvieillir-sudpaca.fr rubrique « Informations Légales». Si vous estimez, après l'avoir contacté que vos droits ne sont pas appliqués, vous pouvez adresser une réclamation en ligne à la CNIL ou par voie postale.

Mettre à jour vos préférences | Se désinscrire