

Des ateliers pour bien vieillir ? J'ai le clic utile !

 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
PACA

 POUR BIEN
VieILLIR
sud



 POUR BIEN
RESPIRER
RIGOLER
S'AMUSER
S'INFORMER
ÉCHANGER
VieILLIR

Newsletter retraités, mardi 20 octobre
2026.

**Des visioconférences
en Paca
pour Bien Vieillir :
inscriptions ouvertes**

Bonjour {{ contact.PRENOM }},

Voici la programmation des visioconférences de **novembre** préparée par
l'ASEPT PACA 😊 !

Dans la continuité d'**Octobre Rose**, nous avons inclus une visioconférence
spécifique animée par le Médecin Coordinateur du CRCDC Sud Paca pour vous
informer. Elle est ouverte à **tout public** n'hésitez pas à convier vos proches !

Niveau santé, on parle aussi de vos **5 sens**, de votre **audition** et de votre **dos**.

Ce mois-ci vous avez le choix pour la **mémoire** et le **numérique** !

Et puis on pioche un peu de **budget**, un peu de **nutrition** et cela nous donne un
menu plutôt bien complet ! 🙌

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



[1 Conférence] Cadre de vie

animée par Emmanuelle G.

Trucs et astuces pour faire
des économies au
quotidien

Samedi 7 novembre
de 10h à 12h

**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
SUD Provence-Alpes-Côte d'Azur

[1 Conférence] Dépistage des cancers

animée par le Dr. Valérie Z. CRCDC
Sud Paca

Prévention et dépistage
des tumeurs dites
féminines

Lundi 16 novembre
de 10h à 11h30



[2 Ateliers] Mémoire

Mémoire, mots et puzzles
Jef d'ICOM'Provence

Jeudis 12-19-26 novembre et 3-10
décembre de 14h à 15h

Mémo'Mouv : bouger,
ressentir, mémoriser
Christiane S-K de Prévazur

Vendredis 13-20-27 novembre et
4-11 décembre de 9h30 à 11h



[2 Conférences] Mémoire

animées par Christiane S.K.
Prévazur

Entraînement cérébral

Jeudi 5 novembre de 9h30 à 11h

Entrainement cérébral

Jeudi 26 novembre de 14h30 à 16h

Pensez à préparer vos cartons réponses !



[3 Visioconférences] Numérique

Approche sur l'IA et ses fonctionnalités

La Bulle Laboratoire d'Arts
Numériques

Vendredi 6 novembre
de 14h à 16h

Comment nettoyer et entretenir son ordinateur Windows

Michale D. de Prévazur

Le mercredi 18 et le jeudi 26
novembre de 9h à 10h30
Attention la 2e séance est un jeudi

Album photos & cartes postales numériques

La Bulle Laboratoire d'Arts
Numériques

Vendredi 20 novembre
de 14h à 16h



[1 Café] Numérique

animé par Michael - Prévazur

J'optimise mes messageries et mes réseaux sociaux avec l'IA

Mardi 3 novembre de 8h30 à 9h30
*Attention c'est un mardi et non le
mercredi*



[1 Atelier] Nutrition

animé par Delphine S. - Prévazur

L'alimentation anti- inflammatoire et le jeûne

Mardis 17 et 24 novembre
de 14h à 15h30



[3 Conférences] Santé & Forme

Santé du dos

Marion P. de MSA AV

Le mardi 3 novembre
de 17h à 18h30

Les troubles de l'audition

Christophe B. de Rire, Energie et
Détente

Le mardi 17 novembre
de 17h à 18h30

Les 5 sens, les stimuler, les préserver

Brain Up

Le mercredi 18 novembre
de 14h à 16h

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



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](#)