

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, samedi 22 août
2026.

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

Bonjour {{ contact.PRENOM }},

En **septembre** les visioconférences de l'ASEPT PACA sont de retour ! Une rentrée qui se compose de 17 actions en Gym-Sport, Mémoire, Numérique, Santé & Forme et Sécurité. 😊 !

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



[3 Ateliers] Gym-Sport

Form'Equilibre

Alexandre
Atelier du Petit Bourdon

Les mardis et jeudis
8-10-15-17-22-24-29 septembre
et 1-6-8-13-15 octobre
10h à 11h
12 séances

Pilates

Alexandrine
Association En Équilibre

Les jeudis
10-17-24 septembre
1-8-15-22-29 octobre
et 5-12-19-26 novembre 2026
9h30 à 10h30
12 séances

Bougez-Mieux

Jean-Philippe
Sport Santé 04

Les lundis et vendredis
14-18-21-25-28 septembre
2-5-9-13-16-19-23 octobre
11h à 12h
12 séances



[2 Ateliers] Mémoire

Mémoire, Mots et Puzzles

Jef d'Icom Provence

Les jeudis 10-17-24 septembre
1-8 octobre
14h à 15h
5 séances

Mémo'Mouv

Christiane de Prévazur

Les jeudis 17-24 septembre
1-8-15 octobre
9h30 à 11h
5 séances



[2 Visios] Mémoire

animées par Christiane de
Prévazur

Entrainement cérébral

Vendredi 18 septembre - 9h30 à 11h

Lundi 28 septembre - 14h30 à 16h



[1 Atelier] Numérique

Retoucher, sauvegarder et
ranger ses photos

La Bulle Laboratoire

Vendredi 4 septembre - 14h à 16h



[4 Cafés] Numérique

animés par Michael - Prévazur

Découvertes autour de l'IA

Mercredi 9 septembre
8h30 à 9h30

Tout savoir sur les données
mobiles de son
smartphone Android

Mercredi 16 septembre
8h30 à 9h30

Mieux appréhender
l'interconnexion entre les
outils avec l'IA

Mercredi 23 septembre
8h30 à 9h30

Visionner, partager, stocker
ses photos via le
numérique

Mercredi 30 septembre
8h30 à 9h30



[2 Ateliers] Santé & Forme

Bien démarrer la rentrée avec la Naturopathie : remèdes d'automne

Delphine de Préazur

Mardi 15 septembre
14h à 15h30

La cohérence cardiaque

Christophe
Rire, Énergie et Détente

Mardi 22 septembre 17h à 18h30



[2 Conférences] Sécurité



Les arnaques : les repérer, les éviter et les procédures

Emmanuelle Guichard

Mercredi 2 septembre - 10h à 12h

Senior, préserver et favoriser sa mobilité

Brain Up

Mercredi 16 septembre
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
 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](#)