

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

Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
PACA

pb  
POUR Bien  
VieILLiR  
sud



Newsletter retraités, samedi 22 mars  
2025.

pb  
POUR Bien  
RESPIRER  
RIGOLER  
S'AMUSER  
S'INFORMER  
ÉCHANGER  
VieILLiR

Des visioconférences  
en Paca  
pour Bien Vieillir :  
inscriptions ouvertes

Bonjour {{ contact.PRENOM }},

Vous attendiez la programmation des prochaines visioconférences ?  
Voici celle d'avril 🧑 !

Retrouvez 6 thématiques : Bien-être, Gestion budgétaire, Gym-Sport, Mémoire,  
Numérique, Santé & Forme après les recommandations ↓

▲ Une opération sur le site Pour Bien Vieillir est en cours pour éviter les blocages lors de votre inscription. N'hésitez pas à me contacter si vous n'y arrivez pas depuis le site !

💡 Conseils :

- Pensez à **noter dans votre agenda** les dates de vos inscriptions;
- Si vous n'avez pas reçu le lien de connexion quelques heures avant le début de la visioconférence, contactez-moi.

✅ Vous n'avez pas pu donner votre **avis** sur une conférence ou un atelier en ligne de l'Asept auquel vous avez participé ? Pas d'inquiétude, voici le lien pour

remplir le **QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION** (il peut être rempli pour chaque visioconférence)

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

**POUR BIEN... respirer, rigoler, s'amuser, s'informer, échanger ...VIEILLIR !**

Le programme parle de lui-même. En souhaitant qu'il vous donne envie d'aller plus loin dans vos découvertes !

Petit mode d'emploi pour les nouveaux, les nouvelles : pour vous inscrire, il vous suffit de cliquer sur le bouton de la date de l'activité à laquelle vous voulez assister. Vous serez alors redirigé.e sur le site Web **Pourbienvieillir** et vous bloquerez ainsi votre créneau en vous inscrivant via **France Connect**.



A bientôt, {{ contact.PRENOM }}!  
Tiphaine, votre correspondante de  
l'Asept Paca  
[altie.tiphaine@asept-paca.fr](mailto:altie.tiphaine@asept-paca.fr)



## [2 Visioconférences] Bien-être

### Le Rdv Sophrologie

Caroline MAYAUDON

Le mercredi 2 avril 2025  
de 10h à 11h

### La Sophrologie pour renforcer la Concentration

Stéphanie de la MSA Alpes Vaucluse

Les vendredis 11 et 18 avril 2025  
de 16h30 à 18h  
**2 séances**



## [2 Visioconférences] Gestion budgétaire

animées par Emmanuelle GUICHARD

### Les clés pour maîtriser son budget

Le mercredi 30 avril 2025 de 10h à 11h30

# Trucs et astuces pour faire des économies au quotidien

Le mercredi 30 avril 2025 de 15h à 17h



## [1 Conférence] Gym-Sport

### Journée Mondiale de l'Activité Physique

Le jeudi 10 avril 2025 de 10h30 à 12h

Sarah BEN AYED



## [2 Ateliers] Mémoire

animés par Nathalie de Prévazur

### Brain Gym 1

Les mardis 22-29 avril 13-20 mai et 03 juin 2025  
de 10h à 11h30  
**5 séances**



## [2 Séances] Mémoire 5

### Le fonctionnement de la mémoire

Le jeudi 24 avril 2025 de 10h à 11h30

### Mémoire à court terme, fonction exécutive

Le lundi 28 avril 2025 de 10h à 11h30



## [2 Visioconférences] Numérique

animées par Emmanuelle de La Bulle

### Le monde fabuleux des applications

Le mardi 22 avril 2025 de 14h à 16h

### Bien gérer sa boîte email

Le jeudi 24 avril 2025 de 14h à 16h



## [3 Cafés] Numérique

animés par Michael - Prévazur

### Internet, outil de divertissement

Le mercredi 2 avril 2025  
de 8h30 à 9h30

### La culture et le numérique

Le mercredi 23 avril 2025  
de 8h30 à 9h30

### Les achats en ligne

Le mercredi 30 avril 2025  
de 8h30 à 9h30



## [4 Visioconférences] Santé & Forme

### Santé du dos

Marion de la MSA Alpes Vaucluse

Le mardi 8 avril 2025  
de 18h à 19h30

## Les remèdes naturels

Delphine SUGUMARAN

Le mardi 15 avril 2025  
de 14h à 15h30

## La cohérence cardiaque

Christophe  
de Rire, Energie et Détente

Le jeudi 17 avril 2025  
de 17h à 18h30

**5 places restantes**  
*(un second groupe pourra être constitué)*

## Le microbiote intestinal

Delphine SUGUMARAN

Le mardi 29 avril 2025  
de 14h à 15h30



### 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.

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](http://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.

[Se désinscrire](#)