

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 24 mai
2025

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

Des visioconférences
en Paca
pour Bien Vieillir :
inscriptions ouvertes

Bonjour {{ contact.PRENOM }},

Voici la dernière programmation du semestre, après les visioconférences de juin nous proposerons une autre programmation en **septembre** 🤖 (il n'y aura pas de visio en juillet et août).

*L'atelier sur la fabrication de produits d'entretien maison sera encore une fois sur le **spray multi-usage au Savon Noir** mais un nouveau produit sera présenté au second semestre.

*La visioconférence mémoire : **Fonctions visuo-spaciales, imagerie mentale** du mardi 11 mars n'ayant pu avoir lieu a été repositionné au mardi 18 juin. Vous retrouverez la **mémoire à court terme** au mois de septembre.

Retrouvez les 8 thématiques : **Bien-être**, **Habitat & Sécurité Domestique**, **Gym-sport**, **Mémoire**, **Numérique**, **Nutrition**, **Santé & Forme** après les recommandations ↓

💡 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



[4 Visioconférences] Bien-être

La sophrologie pour
renforcer la concentration

Stéphanie de la MSA AV

Les vendredis 6 et 13 juin 2025
de 9h à 10h30
2 séances

Savoir s'apaiser

Nathalie MAZEAU

Le jeudi 12 juin 2025
de 10h30 à 12h

Les huiles essentielles

Delphine de PRÉVAZUR

Le mardi 17 juin 2025
de 14h à 15h30

Le Rdv sophrologie

Caroline MAYAUDON

Le mercredi 18 juin 2025
de 10h à 11h



[2 Visioconférences]
**Habitat & Sécurité
domestique**

animées par Emmanuelle

GUICHARD

Fabrication de produits d'entretien maison :
le spray multi-usage au Savon Noir

Le mercredi 04 juin 2025 de 10h30 à 12h

Les arnaques : les repérer, les éviter et les procédures

Le mercredi 04 juin 2025 de 15h à 17h



[1 Atelier]
Gym-sport

Le Yin Yoga

Alexandrine de l'association

En équilibre

Les jeudis 5-12-19-26 juin 2025
de 9h30 à 10h30

4 séances



[1 Atelier]
Mémoire



[3 Séances]
Mémoire 5

animées par Nathalie - Prévazur

Les chiffres et la logique numérique

Le lundi 02 juin 2025 de 10h à 11h30

Le fonctionnement de la mémoire

Le lundi 16 juin 2025 de 10h à 11h30

Fonctions visuo-spatiales, imagerie mentale

Le mardi 17 juin 2025 de 10h à 11h30



[4 Ateliers] Numérique

Mieux connaître le potentiel de son smartphone

La Bulle Laboratoire

Les mercredis 11 et 19 juin 2025
de 14h à 16h
2 séances

Approche de l'IA et de ses fonctionnalités

La Bulle Laboratoire

Le jeudi 12 juin 2025
de 16h à 18h

Naviguer sur internet en toute sécurité

La Bulle Laboratoire

Les lundis 16 et 23 juin 2025
de 14h à 16h
2 séances

Comment stocker ses fichiers et photos

Michael de PRÉVAZUR

Les mercredis 18 et 25 juin 2025
de 9h à 10h30
2 séances



[2 Cafés] Numérique

animés par Michael de Prévazur

Comment s'informer sur internet avec des sources fiables ?

Le mercredi 04 juin 2025
de 8h30 à 9h30

Savoir trouver des solutions grâce aux tutos sur le net

Le mercredi 11 juin 2025
de 8h30 à 9h30



[1 Conférence] Nutrition

L'alimentation émotionnelle
Sarah BEN AYED

Le mercredi 11 juin 2025
de 10h30 à 12h



[3 Conférences] Santé & Forme

La santé c'est le pied !
Alexandre AKLI

Le jeudi 05 juin 2025
de 10h à 12h

La santé sexuelle des
séniors
Claudia PELLEGRINI

Le jeudi 05 juin 2025
de 17h à 18h30

Prévention sur les troubles
de l'audition

Christophe de l'association
Rire, énergie et détente

Le mardi 10 juin 2025
de 17h à 18h30



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 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](#)