

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

Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
PACA

pb
POUR Bien
Vieillir
sud



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

Newsletter retraités, vendredi 24
octobre 2025.

Des visioconférences
en Paca
pour Bien Vieillir :
inscriptions ouvertes

Bonjour {{ contact.PRENOM }},

La programmation de **novembre** s'est fait attendre, mais elle est bien arrivée dans votre boîte email !

C'est le mois de la prévention de la dénutrition, nous vous avons concocter 3 visioconférences **NUTRITION** ;

Retrouvez les 7 thématiques : Bien-être, Gym-Sport, Habitat et Sécurité Domestique, Mémoire, Numérique, Nutrition, Santé et 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, partager **...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** ou en **créant votre espace personnel**.



À bientôt, {{ contact.PRENOM }}!
Tiphaine, votre correspondante de
l'Asept Paca
altie.tiphaine@asept-paca.fr
04 94 60 39 93



[3 Actions Visios] Bien-être

Les hormones du bonheur

Christophe de RIRE ENERGIE
DETENTE

Le vendredi 7 novembre 2025 de
17h à 18h30

La sophrologie pour renforcer la concentration

Stéphanie de MSA AV

Les vendredis 14-21 novembre
2025 de 9h à 10h30
Atelier de 2 séances

Les émotions en ébullition

Nathalie MAZEAU

Le jeudi 27 novembre 2025 de
14h à 15h30



[2 Ateliers] Gym-Sport

Bougez-Mieux

Jean-Philippe Sport Santé 04

Les lundis et vendredis 3-7-10-14-
17-21-24-28 novembre et 1-5
décembre 2025

Pilates
Alexandrine d'EN ÉQUILIBRE

de 11h à 12h
Atelier de 10 séances
Les jeudis 13-20-27 novembre
2025 de 9h30 à 10h30
Atelier de 3 séances



[2 Actions Visios]
**Habitat et
Sécurité
domestique**
animées par Emmanuelle
GUICHARD

Fabrication d'un spray
multi-usage au Savon Noir

Le mercredi 5 novembre 2025 de
10h30 à 12h
Atelier pratique

Les arnaques : les repérer,
les éviter et les procédures

Le mercredi 5 novembre 2025 de
14h à 16h



[2 Ateliers]
Mémoire

Mémoire, mots et puzzles

Jef d'Icom Provence

Les jeudis 6-13-20-27 novembre et 4 décembre 2025
de 14h à 15h

Atelier de 5 séances



dont [2 séances]
Atelier Mémoire 5

animées par Nathalie - Prévazur

Le fonctionnement de la mémoire

Le lundi 17 novembre 2025 de 10h à 11h30

Mémoire à court terme, fonction exécutive



[6 Actions Visios] Numérique

Naviguer sur internet en
toute sécurité

LA BULLE

Les vendredis 7-14 novembre
2025 de 14h à 16h

Atelier de 2 séances

Comment nettoyer et
entretenir son ordinateur
Windows

Michael de PRÉVAZUR

Les mercredis 12-19 novembre
2025 de 9h à 10h30

Atelier de 2 séances

Les réseaux sociaux

LA BULLE

Le lundi 17 novembre 2025 de
14h à 16h

Mieux connaître le potentiel
de son smartphone

LA BULLE

Les vendredis 21-28 novembre
2025 de 14h à 16h

Atelier de 2 séances



dont [2 Cafés] Numérique

animés par Michael - Prévazur

Découvertes autour de l'IA

Le mercredi 5 novembre 2025 de
8h30 à 9h30

La boîte email

Le mercredi 26 novembre 2025 de
8h30 à 9h30



[3 Actions Visios] Nutrition

Manger sainement
aujourd'hui

Le lundi 3 novembre 2025
de 14h à 16h

Equilibrer son assiette et enrichir son alimentation

Sarah BEN AYED

Le lundi 3 novembre 2025 de
16h30 à 18h

L'alimentation anti-inflammatoire

Delphine de PRÉVAZUR

Les mardis 18-25 novembre 2025
de 14h à 15h30

Atelier de 2 séances



[2 Conférences] Santé et Forme

La santé bucco-dentaire des seniors

Dr Benjamin MORATO de l'UFSBD

Le mardi 4 novembre 2025
de 9h30 à 11h30

La cohérence cardiaque

Christophe de RIRE ENERGIE
DETENTE

Le jeudi 27 novembre 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](#)