

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, samedi 23 août
2025.

Des visioconférences
en Paca
pour Bien Vieillir :
inscriptions ouvertes

Bonjour {{ contact.PRENOM }},

🌿 Après une pause estivale bien méritée, nous sommes ravis de vous retrouver pour une rentrée riche en découvertes !

Dès septembre, nos visioconférences reprennent avec un programme varié spécialement conçu pour votre **bien-être**, votre **santé** et vos projets au **quotidien** : **émotions**, rire, **résilience**, **sommeil**, gestion **budgétaire**, **mémoire**, **mobilité**, décryptage des **étiquettes alimentaires**, **santé sexuelle**, **cafés** et **conférences numériques**, **naturopathie**... Et parce que bouger reste essentiel, retrouvez également nos séances de **Form'équilibre** et de **Pilates** depuis votre domicile.

📅 17 Préparez vos calendriers : septembre s'annonce stimulant et enrichissant ! Retrouvons-nous très bientôt derrière nos écrans pour partager, apprendre et prendre soin de nous ensemble.

💡 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



[6 Visioconférences] Bien-être

Les bienfaits du rire

Nathalie Mazeau

Le mardi 9 septembre 2025
de 16h30 à 18h

12 respirations

indispensables

pour votre quotidien

Christophe Baud

Rire, énergie et détente

Le vendredi 12 septembre 2025
de 17h à 18h30

Cultivons des émotions positives

Le mercredi 17 septembre 2025
de 10h à 11h30

La résilience au cœur de tous les âges

Sonia Klein - Prévazur

Le jeudi 18 septembre 2025
de 10h à 11h30

La sophrologie pour renforcer la concentration

Stéphanie Cane
MSA Alpes-Vaucluse

Les vendredis 19 et 26 septembre
2025 de 9h30 à 11h
2 séances

Sensible à hypersensible, où se situer ?

Nathalie Mazeau

Le mardi 30 septembre 2025
de 10h à 11h30



[3 Visioconférences] Sommeil

Le sommeil, comment ça marche ?

Stéphanie Cane
MSA Alpes-Vaucluse

Les jeudis 4 et 11 septembre 2025
de 15h30 à 17h
2 séances

Les troubles du sommeil : les apports de la sophrologie

Stéphanie Cane
MSA Alpes-Vaucluse

Les vendredis 5 et 12 septembre
2025 de 9h30 à 11h
2 séances

Conférence sur le sommeil

Caroline Mayaudon

Le mercredi 24 septembre 2025
de 14h30 à 16h30



[1 Conférence] Gestion budgétaire

Les clés pour maîtriser son budget

Emmanuelle Guichard

Le mercredi 10 septembre 2025
de 14h à 15h30



[2 Ateliers] Gym-Sport

Form'Equilibre

Marc Altet

Atelier du Petit Bourdon

Les mercredis 10-17-24
septembre, 1-8-15 octobre et 5-
12-19-26 novembre 2025
de 10h à 11h

10 séances

Pilates

Alexandrine Dupuy

En Equilibre

Les jeudis 11-18-25 septembre
2025 de 9h30 à 10h30

3 séances



[2 Ateliers] Mémoire

Mémoire, mots et puzzles

Jef Gros

I'com Provence

Les jeudis 11-18-25 septembre et
2-9 octobre 2025 de 14h à 15h

5 séances

Ecriture créative

Nathalie Lecuyer - Prévazur

Les mardis 16-23 et le jeudi 25
septembre 2025 de 14h à 15h

3 séances



[2 Séances] de l'Atelier Mémoire 5

animées par Nathalie - Prévazur

Mémoire à court terme, fonction exécutive

Le lundi 15 septembre 2025 de 10h à 11h30

L'attention et la concentration

Le lundi 22 septembre 2025 de 10h à 11h30



[1 Conférence] Mobilité

Senior, préserver et
favoriser sa mobilité

Brain Up association

Le jeudi 18 septembre 2025
de 16h à 18h



[4 Conférences] Numérique

animées par La Bulle

Parlez-vous numérique ?

Le vendredi 12 septembre 2025
de 14h à 16h

La Grand-parentalité
et le numérique

Le lundi 15 septembre 2025
de 14h à 16h

Approche sur l'IA et ses
fonctionnalités

Le lundi 22 septembre 2025
de 14h à 16h

Quels sont les outils pour
le traitement de texte ?

Le vendredi 26 septembre 2025
de 14h à 16h



[3 Cafés] Numérique

animés par Michael - Prévazur

Mes démarches
administratives en ligne

Le mercredi 10 septembre 2025
de 8h30 à 9h30

Windows 10-11 : dois-je
m'en inquiéter ?

Le mercredi 17 septembre 2025
de 8h30 à 9h30

Le casse-tête du matériel
informatique : comment
faire les bons choix ?

Le mercredi 24 septembre 2025
de 8h30 à 9h30



[1 Conférence] Nutrition

Lecture des étiquettes
alimentaires

Sarah Ben Ayed

Le mardi 30 septembre 2025
de 13h30 à 15h



[2 Conférences] Santé & Forme

Bien démarrer la rentrée
avec la naturopathie

Delphine Sugumaran - Prévazur

Le mardi 16 septembre 2025
de 14h à 15h30

La santé sexuelle des
seniors

Claudia Pellegrini

Le mardi 16 septembre 2025
de 17h à 18h30



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](#)