

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 21 mars
2026.

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

Bonjour {{ contact.PRENOM }},

Vous attendiez la programmation des visioconférences d'avril avec impatience ?
La voici 😊 !

Retrouvez les 7 thématiques : Activité Physique, Bien-être, Gestion budgétaire, Mémoire, Numérique, Nutrition, Santé & Forme, après les recommandations ↓

Comment s'inscrire ?

- Cliquez sur la date de(s) la visioconférence(s) listées ci-dessous
- Vous êtes redirigé sur le site **PourBienVieillir**
- La page s'ouvre sur la visioconférence voulue
- Parcourez la description et cliquez sur **"Je m'inscris"**
- Vous avez le choix entre vous connecter au site 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 toute bas de page du site, vous trouverez le *numéro de l'assistance téléphonique 0 971 10 20 10*
- Sinon vous pouvez me contacter pour que je vous y inscrive directement

✓ 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.

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



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



[1 Conférence] Activité Physique

animée par Sarah Ben Ayed

Journée mondiale de
l'Activité Physique

Mardi 7 avril de 10h à 11h30



[2 Actions Visio] Bien-être

Les émotions en ébullition

Nathalie Mazeau

Vendredi 10 avril de 10h30 à 12h

Les hormones du bonheur

Christophe - Rire, énergie et détente

Mardis 14 et 21 avril 17h à 18h30



[1 Conférence] Gestion budgétaire

animée par Emmanuelle Guichard

Trucs et astuces pour faire
des économies au
quotidien

Mercredi 22 avril de 10h30 à 12h



[1 Atelier] Mémoire



[2 Séances] Mémoire 5

animées par Nathalie - Prévazur

Les chiffres et la logique numérique

Mardi 14 avril de 10h à 11h30

Fonctions visuo-spatiales, imagerie mentale

Mardi 28 avril de 10h à 11h30



[1 Atelier] Numérique

animé par La Bulle

Album photo

Vendredi 10 avril de 14h à 16h



[2 Cafés] Numérique

animés par Michael - Prévazur

Mes premiers pas en photo
numérique avec l'IA

Mercredi 8 avril de 8h30 à 9h30

Mes musiques et vidéos en
ligne avec l'IA

Jeudi 30 avril de 8h30 à 9h30



[1 Conférence]

Nutrition

animée par Florence
Présence à soi

Acidité corporelle, équilibre
interne et mieux être global

Vendredi 3 avril de 10h à 12h



[2 Ateliers]

Santé & Forme

animées par Delphine - Prévazur

Conférence sur les plantes

Mardi 14 avril de 14h à 15h30

Le microbiote intestinal et
l'immunité

Mardi 28 avril 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 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](#)