

## Des ateliers pour bien vieillir ?

J'ai le clic utile !



Newsletter retraités, samedi 24 janvier  
2026.



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

Bonjour {{ contact.PRENOM }},

Vous attendiez la programmation des visioconférences de **février** avec impatience ? La voici 😊 !

Retrouvez les thématiques **Bien-être, Gestion budgétaire, Gym-Sport, Mémoire, Numérique, Nutrition et 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.

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 !

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

### Rdv Sophrologie

Caroline MAYAUDON

Le mercredi 4 février 2026  
de 10h à 11h30

### 10 exercices de Relaxation Dynamique indispensables dans votre quotidien

Christophe - Rire, Énergie et Détente

Le mardi 17 février 2026  
de 10h à 11h30



## [1 Conférence] Gestion budgétaire

### Trucs et astuces pour faire des économies au quotidien

Emmanuelle GUICHARD

Le mercredi 11 février 2026  
de 10h30 à 12h



## [2 Ateliers] Gym-Sport 12 séances

## Bougez-Mieux

Sport Santé 04

Les lundis et vendredis des 2-6-9-  
13-16-20 février, 2-6-9-13-16 et 20  
mars 2026 de 11h à 12h

## Pilates

Alexandrine - En Équilibre

Les jeudis 5-12-19-26 février, 5-  
12-19-26 mars, 16-23-30 avril et 7  
mai 2026 de 9h30 à 10h30



## [1 Atelier] Mémoire



## [2 Séances] Mémoire 5

animées par Nathalie - Prévazur

### Le fonctionnement de la mémoire

Le mardi 3 février 2026 de 10h à 11h30

### Mémoire à court terme, fonction exécutive

Le mardi 10 février 2026 de 10h à 11h30



## [1 Atelier] Numérique 2 séances

### Naviguer sur internet en toute sécurité

Laboratoire La Bulle

Les vendredis 6-13 février 2026  
de 14h à 16h



## [2 Cafés] Numérique

animés par Michael - Prévazur

J'optimise ma navigation sur internet avec l'IA

Le mercredi 4 février 2026 de 8h30 à 9h30

J'optimise mes messageries et réseaux sociaux avec l'IA

Le mercredi 11 février 2026 de 8h30 à 9h30



## [1 Conférence] Nutrition

L'alimentation émotionnelle

Sarah BEN AYED

Le lundi 2 février 2026  
de 14h à 15h30



## [2 Conférences] Santé & Forme animées par Delphine - Prévazur

Allergies et solutions naturelles

Le mardi 3 février 2026 de 14h à 15h30

Les huiles essentielles

Le mardi 10 février 2026 de 14h à 15h30



POUR BIEN  
VIEILLIR

Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
**PACA**

## 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 [bienveillir-sudpaca.fr](http://bienveillir-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](#)