

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



Newsletter retraités, mercredi 20 mai  
2026.

 **POUR BIEN  
RESPIRER  
RIGOLER  
S'AMUSER  
S'INFORMER  
ÉCHANGER  
VieILLIR**

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

Bonjour {{ contact.PRENOM }},

Voici la programmation des visioconférences de **juin** préparée par l'ASEPT PACA 😊 ! Ce mois-ci, elles se partagent entre 6 thématiques :

Bien-être, Gym-Sport, Habitat & Cadre de vie, Mémoire, Numérique, Nutrition... il y en a pour tous les goûts 🥰!

➡ *Vous habitez près du **Tholonet** et/ou vous aimez **la marche** ? Nous avons ajouté un webinar de l'**Agirc Arrco** qui vous propose de participer à une (ou plusieurs) grande(s) marche(s) collective(s) issue(s) d'un projet national et déployé dans toutes les régions de France.*

**Besoin d'aide pour vous inscrire ?** Retrouvez les recommandations d'inscriptions en bas du programme ↓



**[2 Visioconférences]  
Bien-être**

## Instant douceur rien que pour soi

Nathalie Mazeau

Les jeudis 11 et 18 juin  
de 10h à 11h30  
2 séances - 20 places

## Les huiles essentielles et astuces pour passer l'été

Delphine - Prévazur

Le mardi 16 juin de 14h à 15h30



## [1 Webinaire] Gym-Sport

animé par l'Agirc-Arrco et Alain Bernard  
sur Happy Visio

## Voilà l'été, si on bougeait ? (Le Tholonet)

Le mardi 16 juin de 10h à 11h30



## [1 Atelier pratique] Habitat & Cadre de vie

animé par Emmanuelle Guichard

## Fabrication spray multi- usage au savon noir

Le mercredi 17 juin  
de 10h30 à 12h



## [1 Atelier] Mémoire



## [2 Séances] Mémoire 5

animées par Nathalie - Prévazur

Mémoire à court terme, fonction exécutive

Le mardi 2 juin de 10h à 11h30

## L'attention et la concentration

Le mardi 9 juin de 10h à 11h30



### [1 Atelier] Numérique

animé par Michael - Prévazur

Comment stocker en ligne  
mes fichiers et photos ?

Les mercredis 17 et 24 juin  
de 9h à 10h30  
2 séances - 15 places



### [1 Café] Numérique

animé par Michael - Prévazur

J'accède à la prévention  
santé sur internet

Le mercredi 10 juin  
de 8h30 à 9h30



### [1 Conférence] Nutrition

animée par Florence - Présence à soi

Manger sainement  
aujourd'hui

Le lundi 8 juin de 14h à 16h

#### Comment s'inscrire ?

- Cliquez sur la **date** de la visioconférence;
- Le site **PourBienVieillir** s'ouvre sur la visioconférence choisie;
- Parcourez la description et cliquez sur "**Je m'inscris**"
- Vous pouvez choisir de vous connecter 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 bas de page du site PBV) il y aura le numéro

de l'assistance téléphonique 0 971 10 20 10

- Sinon contactez-moi et je vous y inscrirai directement.

### Et après ?

- Vous recevrez quelques jours avant la visio le lien de connexion et les instructions par email
- Si vous n'avez rien reçu quelques heures avant la visio, pensez à consulter vos courriers indésirables. Sinon 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.



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



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